

سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارة العقلية

٢٩٦

٩١٣

٥٠

الأستاذ

سيد عبد القادر جاد

الدكتور

مصطفى حسين باهي

مكتبة النهضة المصرية

٨ ش عدلي - القاهرة

سيكولوجية التفوق الرياضى

تنمية المهارة العقلية

الأستاذ
سمير عبد القادر جاد

الدكتور
مصطفى حسين باهى



مكتبة النهضة المصرية
٩ ش عدلى - القاهرة

قائمة المحتويات

الصفحة

الموضوع

٢٣-٩	الفصل الأول برماعة المهارة العقلية
١٠	ماذا يقصد بالمهارة العقلية
١١	مكونات المهارة الحركية
١٥	تطوير أفضل إعداد عقلي
١٧	بروفيل الأداء
٢٠	استبيان المهارات العقلية

٢٩-٢٤	الفصل الثاني : الأهداف والتدريب العقلي الجيد
٢٤	أن يكون الهدف محدداً
٢٥	أن يكون الهدف قابلاً للقياس
٢٥	أن يكون الهدف قابلاً للتعديل
٢٥	أن يكون الهدف واقعياً
٢٦	أن يكون الهدف ذا توقيت معين
٢٧	نموذج لبرنامج ذكي
٢٩	عوامل هامة أخرى تتعلق بتحديد الأهداف

٣٦-٣٠	الفصل الثالث : التفكير الإيجابي : خطة الثقة
٣٠	حديث النفس في الرياضة
٣٠	أولاً : تطوير قائمة شخصية بالتوكيدات الإيجابية
٣١	ثانياً : أن تذكر نفسك بإنجازاتك الشخصية الجديرة الاعتبار
٣٢	ثالثاً : تغيير أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية
٣٤	رابعاً : توكيدات نوعية تنافسية ذاتية

- ٣٤ خامسا : ركز على الأساسيات
- ٣٥ سادسا : استعرض أدائك
- ٣٥ سابعا : الأجهزة الرياضية لتفكر فامسك أنت بزمام الأشياء .
- ٣٦ ثامنا : استمتع بما تثيره المنافسة الصعبة من تحديات .

٣٧-٥٩ الفصل الرابع : مهارات التخيّل

- ٣٧ - ماهية التخيّل
- ٣٨ - تعريف التخيّل
- ٣٩ - هل حقا ينجح التخيّل ؟
- ٤٠ - التجربة المعرفية
- ٤٣ - الأدلة العلمية
- ٤٤ - كيف يعمل التخيّل
- ٤٤ - التخيّل الحركي
- ٤٥ - النظرية العضلية العصبية النفسية .
- ٤٦ - نظرية التعلم الرمزي
- ٤٦ - - التحكم في الجهاز العصبي الذاتي
- ٤٦ - المهارات النفسية
- ٤٧ - برنامج التدريب على التخيّل الرياضي
- ٥٠ - الإعداد للتدريب
- ٥٣ - التخيّل الحركي
- ٥٧ - الدور التخيّل في تعليم مهارات حركية جديدة
- ٥٨ - الخلاصة

٦٠-٧٠ الفصل الخامس : تخيل نفسك على الصورة التي تريدها

- ٦٠ - الاستخدامات المختلفة للتخيّل التصوري في الرياضة
- ٦٧ - كيف تستفيد من التخيّل التصوري إلى أقصى حد .

٧١-٨٤	الفصل السادس : خطة التركيز والتحكم فى الانتباه
٧١	- عوامل تشتت الانتباه
٧٤	- منظم التركيز الشخصى
٧٥	- ضوابط الانتباه
٧٧	- روتين الأداء أو برنامج الأداء
٨٢	- تدريب المحاكاة

٨٥-٩٦	الفصل السابع : ضبط القلق - خطة التعامل مع المخاطر
٨٥	- دور القلق
٨٦	- مقياس الإثارة فى الرياضة
٨٨	- استراتيجيات التعامل الناجع مع القلق والمثير
٩٠	- نماذج توجهات الرياضى التى تسبب فى القلق العقلى
٩١	- استخدام حديث الذات لتخفيض القلق العقلى
٩٥	- الإشارات المنشطة
٩٦	- نماذج من الإشارات المنشطة

٩٧-١٠٦	الفصل الثامن : التعامل مع إصابات الرياضة
٩٧	- الإصابات جزء من عالم الرياضة
٩٧	- رد الفعل الإنفعالى لدى الرياضى المصاب
٩٨	- أطوار رد الفعل تجاه الإصابة فى الرياضة
٩٩	- المتابعة على برنامج إعادة التأهيل
١٠١	- لقاءات مع أخصائى العلاج الطبيعى
١٠٢	- مهارات التدريب العقلى بالنسبة للرياضى المصاب
١٠٥	- التخيل التصورى



- الفصل التاسع : ديناميات الجماعة . خطة الفريق ١٠٧-١٦ .
- الأدوار الفردية فى المجموعات الرياضية ١٠٧
- التعامل مع حالات الإبدال ١٠٩
- دافعية الفريق ١١١
- توصيات تتعلق ببناء الفريق ١١٥

- الفصل العاشر : المهارات النفسية للرياضيين ١١٧-١٣٤
- التدريب على المهارات النفسية ١١٩
- وظيفتى علم النفس الرياضى ١٢٠
- أساسيات برنامج التدريب على المهارات النفسية ١٢٢
- العلاقات المتداخلة بين المهارات النفسية ١٢٣
- معرفة النفس ١٢٤
- تعلم المهارات النفسية ١٢٥
- المهارات النفسية بالنسبة للحياة ١٣٠

- الفصل الحادى عشر : الاستعداد للمنافسة بخطة جدية عن علم وخبرة --- ١٣٥-١٥٢
- تبنى سلوك احترافى ١٣٥
- مراجعة التدريب ١٣٧
- روتينات الإعداد ١٣٩
- تطوير روتين منافسة خاص ١٤٤
- عينة لخطة ماقبل المنافسة ١٤٥
- العناصر الحاسمة فى التخطيط للمباراة ١٤٧
- التعامل مع وسائل الإعلام ١٥٠
- التعامل مع المقابلات الشخصية ١٥٢

- الفصل الثانى عشر : نظرة ختامية ١٥٣-١٥٧
- المصادر ١٥٨



شهادة الأستاذ الدكتور مقدمة

﴿رجاء استرجاع الحق وصحيفة ويسر الحق أمراً﴾

قرآن كريم

ذلك الكتاب : سيكلوجية التفوق الرياضى - تنمية المهارة العقلية ، ذو قيمة أكاديمية وفائدة عظيمة سواء كنت دارساً أم مدرساً ، لاعباً أم مدرباً ، إدرياً أم معلقاً باحثاً عن الحقيقة أو تنشد الاستفادة من أحدث تطبيقات مبادئ علم النفس الرياضى .

أنه مرسلتك ، ونحن على أعتاب القرن الواحد والعشرين إلى الإعداد العقلى السليم والتخطيط العقلى للعب بما يلزمك من برامج أو بروفيل أداء أو استبيان . . مع خطة الثقة ، وحديث الذات الإيجابى والتخيل التصورى والتركيز والتحكم فى الانتباه ، وكيفية التعامل مع حالات الإصابة فى الرياضة ، وديناميات الجماعة ، واللاعب فى كرسى الاحتياطى ، والاحترافية الرياضية وغيرها من الموضوعات الأساسية . .

فهذا الكتاب يضع نظاماً جديداً للتفكير الرياضى ، بناء على أحدث النظريات والتطبيقات فى مجال الرياضة ، يشبه تماماً استخدام عضلات كانت مهملة لفترة طويلة .

إنه تخطيط لحياتك وفق برنامج واقعى وتذكر دوماً : إن النجاح لا يأتى إلينا ، إنما يجب أن نعمل للحصول عليه .

القاهرة - طنطا مارس ١٩٩٩

الفصل الأول

أهمية المهارة العقلية

إن المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم، هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدرته الفنية، ولا لياقته البدنية لكي يتفوق رياضياً. إنه في حاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وبالقدرة على التركيز في لحظات الشدة والخرج ففي مقدور الكثير منا أن يمشي على حاجز حجري على حافة الطريق دون الخوف من السقوط ولكن ماذا لو ارتفع هذا الحاجز الحجري عن سطح الأرض آلاف الأقدام؟

وبما يبين أهمية الجانب العقلي في الرياضة، تلك المكانة السامية والمترتبة الهامة التي يشغلها في وسائل الإعلام والصحف والمجلات الرياضية وأحاديث المدربين والمديرين والرياضيين، فالجميع يؤكد على أهمية الجانب العقلي في المنافسة فهو العامل الحاسم يوم المباراة نظراً لما تتمتع به الرياضة الحديثة من مستويات رفيعة يتضاءل فيها الفارق بين الرياضيين من حيث الجدارة الفنية أو اللياقة البدنية أو تقنيات التدريب أو استراتيجيات اللعب. فاللاعبون عندما يقفون مثلاً على خط بداية ١٠٠ م عدو لا يستطيع أن تفرق بينهم من ناحية الموهبة أو التدريب، فالذي يفصل بينهم هم بعيدا عن العيون.

والإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب، لتحقيق أفضل أداء رياضي. حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر، وأن يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي. أي أنه بهذا الإعداد العقلي يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات، ومن ثم تحمل الضغوط التي تترتب على زيادة حمل التشغيل في التدريب المكثف. كما يتمكن من التعامل مع وسائل الإعلام الحديثة التي لا تكف عن التدخل في خصوصيات الرياضي وما تسببه من إزعاج وتطفل ومضايقة ألحقت ضرراً بليغاً بكثير من الرياضيين.



وذلك الكتاب هو تطبيق لمبادئ علم النفس الرياضى - مفتاح النجاح لأى برنامج تدريبي - كما أنه برنامج تدريب عقلى وفيدك فى أن تحافظ على اتساق الأداء أيا كان نشاطك الرياضى عن طريق التركيز على مبادئ النجاح السيكلوجية الأساسية ، بطريقة علمية عملية واقعية سهلة التنفيذ .

ماذا يقصد بالمهارة العقلية ؟

وماذا يمكن القيام به لتنميتها على نحو صحيح ؟ وكيف ننتفع بمختلف تقنيات التدريب العقلية التى كانت محل التجريب والاختبار من جانب الرياضيين العالمين ؟

ان معظم الرياضيين إذا اتبع لهم مايكفى من الوقت وفرص المنافسة - فسوف يستخدمون مهارات عقلية ، ويتدربون عليها دون مساعدة من الغير ، لأنه بذلك يجدون أن أداءهم صار أكثر اتساقا ، على أن معظمهم لايتوفر له ذلك . فكثير من الرياضيين من ذوى الإمكانيات الرائعة يتوقفون عن المنافسة قبل الوصول إلى أفضل أداء لديهم ، إذ كان ينقصهم المهارة العقلية ، بينما كان فى مقدور غيرهم أن يحققوا أفضل مستويات أداء لو أحسنوا استخدام مهاراتهم العقلية .

ويؤكد معظم الرياضيين العالميين على الاستفادة من مهاراتهم العقلية النوعية ولكن تم لهم ذلك بطريق المحاولة والخطأ ، ويقول الكثير منهم أنه كان فى استطاعتهم تحقيق أعلى المستويات فى بداية مشوارهم الرياضى لو كانوا قد تعلموا تلك المهارات بدلا من اضطرارهم إلى سلوك هذا الطريق الصعب .

فالمهارة العقلية ذات أهمية فى أداء المهارات الرياضية ، فهى التى تمكن الرياضى من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضى . فإذا استطاع الرياضى تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا مرة فهذا يعنى أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لايفعل لأن عقله يتداخل ويفسد هذا التأزر والتوافق الجسمى والعضىلى ولا يعززه .

والمهارة العقلية ليست بالموضوع الجديد ، فقد تم تطبيق الكثير منها منذ قرون ، فقد احتوت كتب الأقدمين مثل محارمى السامورائى فى اليابان على برامج للتدريب العقلى . كما استفادت منذ أوائل الستينات دول الكتلة الشرقية سابقا من خدمات علم

النفس الرياضى ، مقارنة بالدول الغربية التى بدأت حديثاً فى التقدير الكامل للتدريب على المهارات العقلية لما لها من شأن خطير فى أداء المنافس الرياضى . وعلى سبيل المثال فى دورة برشلونه الرياضية ١٩٩٢ ضم الفريق البريطانى أخصائين فى مجال علم النفس الرياضية للمساعدة فى إعداد الرياضى عقلياً . وهكذا - فى الولايات المتحدة وكندا وأستراليا وغيرها من البلدان .

على أنه لا ينبغي ان تنتظر التنمية المنظمة لتقنيات التدريب العقلى لكى يصل الرياضى إلى مستوى المنتخب ، بل يجب أن تبدأ مع الناشئين كما مع الكبار وبهذا تتاح الفرصة للناشئ للاستفادة من هذه المهارات وان ترقى مع نموه الجسمى والعقلى فى الوقت الذى تراجع فيه عملية المحاولة والخطأ .

وتماثل عملية تطوير المهارات العقلية فى الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات تقنية ، ففى التطوير التقنى ، نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة فى أداء رة خاصة مع تقديم النصيح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء الرياضى يتكيف هذا لمحب الكلاسيكى بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما من رياضى معين .

وهذه العملية يمكن اتباعها فى تنمية المهارات العقلية . فتدرس المهارات أولاً ، ثم كل لتناسب رياضى معين بما ييسر الحصول على أداء أمثل . وكلما تم تدريب من على المهارات العقلية فى وقت مبكر زادت قدرته على التعامل مع معوقات معينة مثل : الإحباط المصاحب للأداء غير المتسق والأداء السيئ الناشئ عن فرط ، والتشتت بسبب الأخطاء ، ونقص الثقة أو الاتجاه الإيجابى .

خصائص المهارة العقلية

تتميز المهارة العقلية بعدة خصائص متصلة تشكل ككل طبيعة المهارة العقلية :

الرغبة الشديدة فى تحقيق النجاح :

كثيراً ما يخبرنا الأبطال الرياضيون بأنهم قد حددوا ما كانوا يهدفون إليه منذ وقت لويل . وكان لبرامج تدريبهم قيمة عملية فى هذا الشأن فمستقبلهم الرياضى كان

واضح الاتجاه . لذا على الرياضى أن يسأل نفسه : هل ثمة قيمة عملية لبرنامج تدريبي تمكننى من تحقيق أهدافى ؟ هل أعرف وجهتى وكيفية الوصول إليها ؟ وما مدى قوة إرادتى بهذا الخصوص ؟ وهل أنا على استعداد لتقديم مايلزم من تضحيات من أجل التفوق الرياضى .

ويحدد معظم الرياضيين على مستوى المنتخب برامج الأهداف التى قرروها تفصيلا بالتشاور مع مدريهم . وكل دورة تدريب ذات هدف نوعى وقتى ، ينظر إليها على أنها خطوة صغيرة فى اتجاه هدف طويل المدى . ولا يتم العمل فى هذه الدورات التدريبية بحسب النمط السائد . فهم فى وضع تركيز والتزام وتغان لإنجاز أهدافهم مع تحمل المسئولية الشخصية فى تحقيق التفوق . ولا تمنعهم الهزائم أو النكسات أو نقص التقدم .

٢ - التعامل بإيجابية مع التحديات والضغوط :

ان التحديات والضغوط جزء لا ينفصل عن الرياضة التنافسية ، فإذا لم يستطع الرياضى التعامل معها بإيجابية فهو ليس قوى عقليا وفى حاجة إلى التدريب العقلى : ان المنافسة هى عرض مستمر من المشكلات ، واستجابة اللاعب الانفعالية هى التى تنتهى به إلى النجاح أو الإخفاق فإذا كان منافسك مخادعاً ومناوراً فيجب كرياضى ان تفتتح بذلك وان تصمد وتتحدها وان ترفض الهزيمة من منافس كهذا ولا تلجأ إلى الفرائع والشكوى .

وثمة مثال آخر جيد فى التعامل مع موقف الشدة والحظ العائر يقدمه لنا نيجل مانسل بطل سباق السيارات الشهير : فهذا الرياضى قد قاسى من الهزائم والنكسات أكثر من غيره إلا أنه اجتازها بإيمانه بذاته ، وبفوزه ببطولة العالم لسباق السيارات ١٩٩٢ كشف لنا عن فراسة ونفاذ بصيرة فى تحويل حظه العائر إلى ميزة ، لقد تعلم من كل لحظة إخفاق ، لقد جعل حظه العائر أسطورة . ان علامة البطولة الحقيقية عندما تستطيع ان تسترد مركزك من الخطر الكامن فى اليأس .

٢ - التحكم فيما هو قابل للتحكم :

انه تبديد للطاقة العقلية الثمينة ان يتأب الرياضى القلق أو الغضب إزاء عوامل غير قابلة للتحكم : الطقس السيء ، أجهزة من نوع ردى ، خبرة الخصم لذا يجب على الرياضى أن يركز على الأشياء التى يستطيع يفعل حيالها شيء ما ، أى توجيه جهوده إلى ضمان أفضل استعداد تقنى وبدنى وعقلى فى إمكانه تحقيقه يوم المباراة وذلك بأن ينظم برنامج تدريبيه وإن يلتزم به ويتأكد أنه فى حالة إعداد جيد وأنه قد خطط لاحتمالات غير متظرة وأنه يدخل المنافسة بمشاعر وأفكار إيجابية ليقوم بأداء ما يجب عليه وليستمتع بثمرة جهوده لذا على الرياضى أن يسأل نفسه : هل إذا سارت الأمور فى غير اتجاهها الصحيح ؟ فهل استسلم للقلق بشأن عوامل غير قابلة للتحكم ؟ وهل أفقد تقنى بنفى إذا لم يقف الحظ بجانبى ؟

٤ - التزام بعيد المدى بموقف متوازن :

ان أبطال الرياضة لم يصلوا إلى القمة إلا من خلال عمل شاق . وكانت إحدى بطلات التزلج تعلق لوحة أمامها - وهى تتدرب على قوة التحمل - مكتوب عليها : إذا لم تمرن اليوم بقوة ، فلن فخرى سيفعل ذلك . فالمشوار الرياضى يتطلب توضيحات من شأنها أن تكون مصدر توتر فى جوانب أخرى من حياة الرياضى : لاسيما الأسرة ، المهنة ، الحياة الاجتماعية والتعامل مع هذا يستلزم مهارة عقلية . فهل أنا كرياضى مستعد لتقديم التوضيحات اللازمة لنجاحى الرياضى ؟ وهل أعطى التدريب ١٠٠٪ من وقتى وكذلك المنافسة حتى لو سارت الأمور على غير مايرام ، وكم أنا ملتزم تجاه مستقبل الرياضى وتجاه أسرته .

فلا ينبغي أن تستنفد الرياضة حياتك إلى النقطة التى يفقد فيها كل شيء معناه ، فالأسرة والأصدقاء والاهتمامات الأخرى قد تكون أفضل ترياق فى حالات الإخفاق . لذا من المهم على الرياضى أن يستمتع بالمنافسة من أجل المنافسة ، وليس على أساس الفوز أو الخسارة ، حتى وإن خسرت فتمة فرصة أخرى فى المستقبل . فاستقطع من وقتك هواجسك الرياضية واستمتع بالأشياء الأخرى وستجد نفسك وقد عدت فى حالة متجدة النشاط ورغبة للكفاح من جديد ، فلا تقع فريسة للأفكار السوداء

ولاتندب حظك طويلا بعد أداء غير موفق . ولا تحط من قدر نفسك ، وعدد محاسنك وتطلع إلى منافسة في وقت آخر ، فالرياضة روحها المتعة والإثارة وشعورك بهذا جزء هام من الإعداد العقلي الجيد .

٥ - أقصى إيمان بالذات :

الرياضي ذو الإعداد العقلي الجيد لديه إيمان حقيقي بذاته ، وقدرته على الأداء في أكثر المواقف تحدياً . وإذا ساءت الأمور ، يكون قادراً على التركيز من جديد والعودة بقوة ، ولا يستسلم حتى إذا ظهر أن كل شيء ينهار . ويتحدث لاعبي التنس عن نزعة بعض اللاعبين إلى التكاسل مما يعنى ضياع المباراة إذا لم تسر الأمور على مايرام وذلك بأن يضرب الكرة بأقصى شدة «ضبط عشوائي» . والللاعب الماهر والقوى عقلياً لا يفعل ذلك تحت أى ظرف فثمة أمل دائماً . فكثيراً ماتبدو نتيجة المباراة محتومة ولكن مايلبت اللاعب بضربة موفقة أن يقلب المباراة رأساً على عقب وأصبح البعيد ممكناً تحقيقه وتحولت الهزيمة إلى نصر مشهود صنعه اللاعب بيديه . وبهذا يقدم عرضاً رائعاً للمهارة العقلية «لا تستسلم» .

ولهذا على الرياضي أن يسأل نفسه : هل استمر في الكفاح مهما كانت النهاية موجهة ؟ هل أحافظ على إيماني بذاتي عندما يسوء الأداء ؟ هل الثقة تحت ظروف ضائقة هي إحدى نقاط قوتي ؟

٦ - لغة جسمية تتسم بالثبات والثقة :

في الرياضة ، كما في غيرها من مجالات الحياة ، تحمل لغة الجسم إشارات حول الثقة والالتزام والدافعية . . . فإذا أحنى الرياضي رأسه أو ضرب المضرب بعصبية أو صدرت عنه إشارات جسمية تدل على القلق أو الإحباط أو الغضب فإنها إشارات قوية مشجعة لخصمك إلى أبعد حد بأنك في وضع سلبي ومكتسب . .

لذا يجب على الرياضي أن يعمل جاهداً على أن تكون صورته أمام خصمه صورة الواثق والعنيد فرأسه مرفوعة ويمشي بثقة وتعبيرات وجهه إيجابية متفائلة ، فهذه أمور حيوية إذا كان لك أن تظهر بمظهر المتحكم في المباراة .

فلم لاتسأل أحدهم أن يلاحظ لغتك الجسمية أثناء التدريب والمنافسة؟ وشاهد نفسك على الفيديو، فهل تبدو واثقاً ومستعداً لمجابهة ضغوط المنافسة العالية؟ وهل تداوم على لغة جسمية إيجابية حتى فى حالة الخسارة أو اللعب غير الموفق.

٧ - لاتخشى الخسارة

بالتدريب العقلى يكون الأداء الناجح فى المواقف الضاغطة ممكناً. فلا يخشى الرياضى اللعب من أجل الفوز مقابل اللعب بلا خسارة. وهذه علامة فارقة فى عالم الرياضة التنافسية.

وتوضح الأبحاث أن بعض اللاعبين يكون دافعهم الأساسى الحاجة إلى الإنجاز والنجاح، وهؤلاء يسعون وراء مواقف تحدى تعطيهم فرصة الشعور الجيد بإنجاز الهدف، فهم لا يحبون الخسارة ولكنهم لا يخشونها أيضاً أنهم عادة أبطال.

فى حين أن غيرهم من اللاعبين يكون دافعهم الأساسى الخوف من الإخفاق. فهم يبدلون أقصى جهد لأنهم لا يحبون أن يخسروا، غير أن خوفهم هذا على درجة كبيرة من الأهمية بحيث لا يختارون السعى وراء التحديات الحقيقية، وسرعان ما يخذل أداؤهم، فهم يفضلون اللعب فى بيئة لاتهدد تقدير ذواتهم، ونجاحهم فيها شبه مؤكد.

وبهذا يتوقف نشاطهم تحت الضغوط. لذا على الرياضى أن يتخصص دافعيته وأن يحدد ان كانت مصلحته فى تغير تركيزه التنافسى من الخوف من الخسارة (أو الإخفاق) إلى الرغبة فى النجاح، وبعبارة أخرى يستمتع بالمنافسة كما هى مهما كانت ولا يؤجل ذلك إلى فرص أخرى يحالفه فيها الحظ. فاجتهد من أجل الفوز ولكن لاتقلق إذا لم تتجع، أغضب لبرهة إذا رغبت فى ذلك، ولكن انهض بعدها وحاول من جديد وربما باستراتيجيات مختلفة.

تطوير أفضل إعداد عقلى.

يجب على الرياضى أن يعمل على اكتساب المهارات الأساسية لأفضل إعداد عقلى، وأن يتحدى بالصبر لكى يحصل على ما يصبو إليه من تقدم. ولكن لاتتوقع المعجزات بين يوم وليلة فالإعداد العقلى مهارة فى حد ذاتها. بعض الأشخاص يجدونها أسهل من غيرهم ولكن هناك متسعاً للجميع من أجل التقدم.

وان التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ماتم إنجازها خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عملياً في الأداء التنافسى .

وتزود المهارات العقلية اللاعب بالقدرة التى تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم ، وان يتحدث الجسم إلى العقل . إنها تزوده بأساليب التخاطب بمعرفة الوقت المناسب وغير المناسب للحديث ، وبمعرفة أنواع الحديث المؤثرة فى المواقف المختلفة . فهو قادر على التركيز فى المواقف الحرجة ولا تشتت الأخطاء ، ويستطيع غالباً أن يحسن أدائه فى أقل زمن تدريب بدنى ، إنه يثق فى قدرته حتى لو ساءت الأمور ، وبالطبع هو الذى يفوز بأكبر عدد من الميداليات .

ولكن علينا أن نعلم أن التوجه العقلى الصحيح ليس بديلاً عن القدرة الجسمية الأساسية الموروثة ، غير أنه بالتأكيد يستطيع بالتدريب على المهارات العقلية أن يزيد من فرص إمكاناته إلى أقصى حد ممكن . والحد الفاصل بين الفوز والخسارة والذى قد يقدر بجزء من الثانية أو أقل نسبة مئوية ، وثمة نظرية تقول : تحت الضغط يكون أداؤك أفضل بزيادة ٣٠٪ ، أو أسوأ بنقص ٣٠٪ .

ونحن نأمل أنه بهذه المهارات والتقنيات التى يعرضها الكتاب نساعدك على التحرك فى اتجاه الزيادة ٣٠٪ أفضل . والباقى يعود إليك .

التخطيط العقلى للعب : بروهيل الأداء ، استبيان المهارات العقلية

من شأن أى خطة عقلية للعب ان يتسم أداؤك بتوافق أكبر وان يصل إلى أعلى مستوى . ولكن على الرياضى أن يبدأ بخطة العقلية للعب وأن يعين مركز نشاط الخطة ولعتمامها . وذلك باستخدام أى من التقنيتين التى سنتناولها بالشرح والتحليل : بروهيل الأداء ، استبيان المهارات العقلية ، حتى تنطلق فى مسعاك نحو تحسين موقفك العقلى فى المنافسة وقد ترغب فى استخدامهما معاً أو قد تفضل إحداها على الأخرى . ونحن نوصى باستخدام كلاهما بما ان ذلك يمنحك فرصة حقيقية للتفكير فى خطتك العقلية للعب وأن تقدر احتياجاتك ولكن على الرياضى أن يتذكر أنه لا ينبغي ان تكون عملية حسب الطلب ، فيجب ان يقيم نفسه على أساس متظم ليتأكد أنه يواصل العمل على

تحسين مهاراته العقلية، كما ان حاجاته سوف تتغير على مدى الموسم مثلما تتغير متطلباته البدنية والتقنية، لذا يجب ان يحتفظ بتائج الإجراءات لكي يستخدمها للمقارنة مع مرحلة تالية في تقييم الذات.

بروفيل الأداء

ان بروفيل الأداء هو أكثر تقنيات التدريب العقلي استخداما، وهو من إعداد عالم نفس بريطاني د. ريتشارد بتلر. وهو يساعد الرياضي على تحديد نقاط القوة أو نقاط الضعف المرتبطة بأدائه. بما يمكنه من تطوير برنامج تدريب يشعر أنه مفيد له ويزيد من فرص اكتشافه لقدراته والكيفية التي يتقدم بها نحو هدفه الرياضي النهائي.

كيف تخطط بروفيل الأداء

فيما يلي نموذج لصحيفة بروفيل أداء خالية، ثم اتبع مايليها من خطوات: يعقبها نموذج لصحيفة بروفيل أداء للاعب سلة.

نموذج بروفيل أداء (خالي)

التاريخ

أقصى مستوى أداء	المستوى الحالي	المستوى التالي	الاختلاف بين المستوى التالي والمستوى الحالي	الملاحظة

خصائص احتاج إلى التقدم فيها : ١- ٢- ٣-

وفيما يلي مجموعة من الخطوات يجب أن تتبعها عند ملء هذا النموذج ، ومتجدد في نهايتها مثالا لبروفيل أداء للاعب كرة السلة .

خطوات يجب اتباعها :

١ - تعيين خصائص الأداء الأساسية التي تحقق لك أقصى أداء رياضي :

ولعله من المفيد في ذلك ان تستخدم أحد المداخل الآتية :

(أ) ماهو أفضل لاعب عندك في رياضتك ؟ سجل قائمة بجميع الخصائص التي يملكها والتي يجمعها معاً تشكل لاعب مثالي أو لاعب قمة .

(ب) فكر في نفسك وأنت في أقصى طاقتك ، وسجل في قائمة جميع الخصائص التي تحتاجها لتبلغ هدفك حتى تصبح ذلك اللاعب البارع .

ثم سجل بدقة هذه الخصائص على صحيفة بروفيل الأداء . وفكر في جميع جوانب الأداء بمراحله المختلفة بما يساعدك في بناء صورة مفصلة لكل مايسهم في رياضتك .

٢ - **تقدير الخصائص المميزة :** بعد ان عينت ما تحتاج إليه من خصائص ، فاشرع في تحديد أهدافك بالنسبة لكل منها . مع تقدير مثالي لها وينبغي أن تكون الدرجة التي تعطيتها لكل خاصية هي هدفك من حيث أهميتها لك لكي تصبح اللاعب الكفء وذلك على مقياس مدرج من (١) إلى (١٠) حيث أن (١) غير مهمة على الإطلاق ، (١٠) مهم للغاية . ومعظم الرياضيين يقدرّون عادة كل شيء بعشرة درجات .

٣ - **قيم حالتك الراهنة :** وذلك فيما يتعلق بأهدافك ، ويجب أن يكون تقديرك واقعياً حتى يكون لبروفيل الأداء فائدة تامة .

٤ - **تأسيس الأهداف المطلوبة :** يطرح درجة المستوى الجمالي من درجة المستوى المثالي ، تحصل على الفارق الذي هو درجة جديدة : تحدد نقاط القوة ونقاط

٥ - **أسبقية الأهداف** : بعد أن حددت مناطق الضعف الكبرى في أدائك ، فينبغي الشروع في التخطيط لما يبنى القيام به لتقوية نقاط الضعف تلك سواء كانت من مكونات الأداء التقنية أم البدنية أم الفنية .

٦ - **تحليل أقصى أداء** : وهذا جزء إضافي في عملية تشكيل بروفيل الأداء ذو فائدة للرياضيين وللقيام بذلك عُدْ بذاكرتك إلى أفضل أداء حققته و قدر مستوى كل خاصية في هذا اليوم ، وبمقارنة أقصى أداء لك بالأداء الحالي يمكنك عموماً أن تصل إلى نتيجة من اثنتين :

أولها : إذا كان تقدير أقصى أداء لك أكثر اتساقاً عما عليه الأداء الحالي ، فيمكنك أن تستخدم هذا كأساس لتعزيز الثقة . فقد كنت رائعاً يومها ، وبالتوجه الصحيح تكون رائعاً من جديد .

ثانيها : إذا كان تقدير الأداء الحالي أعلى اتساقاً من أقصى أداء ، فلا بد أن تنمرك في الحال الثقة بأنك حققت تقدماً فعلياً أكبر من مستوياتك العليا السابقة .

وفيما يلي مخطط توضيحي لبروفيل الأداء للاعب كرة سلة ، لتستخدمه كعامل مساعد في بناء المخطط الخاص بك . ومن المحتمل جداً أن العوامل التي تشعر بأهميتها في الأداء والمتعلقة بنقاط القوة ونقاط الضعف يطراً عليها التغير غالباً . لذا من المفيد أن تستخدم بروفيل الأداء بانتظام ليساعدك في تفسير تلك التغيرات الطبيعية ، في الوقت الذي تحافظ فيه على تدريبك بتركيز وفي أشد الحالات حرجاً . وعند تنفيذك البروفيل على نحو متكرر تأكد أولاً أن كنت مازلت متمسكاً بكل الخصائص التي ادرجتها ، وإن كانت هناك خصائص جديدة يجب أن تضمها إلى البروفيل الآن .

وهذا مثال لبروفيل أداء للاعب كرة سلة

بروفيل الأداء (مثال كرة سلة) (ترجمة المؤلفان)

التاريخ :

المحاسبة	الاختلاف بين المستوى الحالي والمستوى الحالي	المستوى الحالي	المستوى الحالي	أقصى مستوى أداء
السرعة	٣	١٠	٧	٨
القوة	٤	١٠	٦	٧
قفزة رأسية	٣	٩	٦	٦
مدى التهديف	٢	٩	٧	٧
أساسيات اللعبة	٢	١٠	٨	٨
الهدوء تحت الضغط	٦	١٠	٤	٥
الثقة في التهديف	٣	١٠	٧	٨
قدرة الاحتمال	٢	١٠	٨	٩
مواصلة التركيز	٥	١٠	٥	٧
رمية حرة موفقة	٣	١٠	٧	٩
الرشاقة	٣	٩	٦	٧
رمية أولى موفقة	٣	٩	٦	٧
الطموح	٣	٩	٦	٦

خصائص احتاج إلى التقدم فيها :

١ - ان أحافظ على هدوئي تحت العوامل الضاغطة .

٢ - ان استمر في التركيز .

٣ - ان أزيد قوتي .

ثانياً : استبيان المهارات العقلية

ان استبيان المهارات العقلية طريقة أخرى لتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف العقلية في الرياضى ولتابعة تقدمه . أساس هذا الاستبيان النسخة التى صممها باحثان بريطانيان فى علم النفس الرياضى - جامعة نورث ويلز .



ويقيس الاستبيان سبعة مظاهر هامة للجانب العقلى فى الأداء الرياضى وهى :

١ - القدرة على التخيل

٢ - الإعداد العقلى .

٣ - الثقة بالنفس

٤ - التعامل مع القلق والحصص النفسى .

٥ - القدرة على التركيز

٦ - القدرة على الاسترخاء

٧ - الدافعية .

ويشتمل كل جانب على عدد من الجمل بشأن الخبرات المرتبطة بالرياضة التنافسية . وعليك رياضى ان تقرأ كل جملة بعناية ، ثم ضع دائرة حول الرقم المناسب الذى يشير إلى مدى اتفاقك مع الجملة .

وليس هناك إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة .

لذا كن أميناً بشأن أدائك عندما نجيب على كل سؤال يتعلق بخيرتك .

والآن استكمل هذا النموذج لاستبيان المهارات العقلية .

استبيان المهارات العقلية (ترجمة المؤلفان)

القدرة على التخيل

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

١ - أستطيع أن اتدرب على رياضتى فى عقلى .

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٢ - أتمرن على المهارة فى ذهنى قبل أن أستخدمها

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

٣ - من الصعب أن أكون صورياً عقلياً

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤ - أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة .

الإعداد العقلى :

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٥ - أحدد بنفسى دائماً أهدافى فى التدريب

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٦ - أهدافى دوماً محددة جداً .

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٧ - دائماً أحلل بنفسى أدائى بعد أن انتهى من المنافسة

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

٨ - عادة أحدد الأهداف التى أنجزها

الثقة بالنفس

- ٩ - أعانى من فقدان الثقة بشأن أدائى .
١٠ - أدخل كافة المباريات بفكر واثق .
١١ - تتلاشى ثقتى بالتدريب كلما اقترب موعد المباراة .
١٢ - طوال المنافسة أحافظ على موقف إيجابى

التعامل مع القلق

- ١٣ - كثيرا ما أعانى الخوف من الخسارة .
١٤ - أقلق مما قد أحقه بنفسى من هزيمة فى المباريات .
١٥ - اترك العنان لأخطائى لتثير القلق عند قيامى بالأداء
١٦ - افراط فى القلق بشأن التنافس .

القدرة على التركيز

- ١٧ - لا أستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة
١٨ - يتخلل عنى تركيزى أثناء المنافسة .
١٩ - الضجيج غير المتوقع يضر بأدائى
٢٠ - تشتت ذهنى بسهولة بعد مشكلة بالنسبة لى

القدرة على الاسترخاء

- ٢١ - أستطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المباراة
٢٢ - أكون مترطرا للغاية قبل المباراة
٢٣ - قدرتى على الهدوء هى إحدى نقاط قوتى
٢٤ - أعرف كيف استرخى فى الظروف الصعبة .

الدافعية

- ٢٥ - فى المنافسات عادة أعد نفسى بما يكفى للتنافس الجيد .
٢٦ - أنا استمتع فعلا بالمباراة الصعبة
٢٧ - أنا كفاء فى تحفيز نفسى
٢٨ - عادة أشعر بأنى أبذل أقصى طاقتى .

تعليمات التقدير

حدد درجتك في كل قسم وذلك بجمع الأرقام الأربعة التي حولها الدائرة، ثم احسب الدرجة المثوية لكل فئة. فذلك بأن تقسم درجتك على ٤ ثم تضرب الناتج في ١٠٠.

مثال : إذا حصلت على ١٤ درجة من الدرجات الأربعة والعشرين في كل قسم تستطيع حساب الدرجة المثوية كما يلي :

$$\frac{14}{24} \times 100 = 58,33\%$$

واعلم أن هذه الدرجة النهائية ليست بدرجة امتحان، إنما توضع لك موقفك الآن. وعما إذا كان ينبغي لك أن تستخدمها في المستقبل لتقدير مدى ما أحرزت من تقدم من نقطة بدايتك تلك.

والآن ما العمل ؟

أولاً ينبغي أن تحصل على درجاتك المثوية السبعة كما في الجدول الآتي :

نتائج استبيان المهارات العقلية

التاريخ :

م	المهارة	الدرجة	النسبة المثوية %
١	القدرة على التخيل		
٢	الإعداد العقلي		
٣	الثقة بالنفس		
٤	التعامل مع القلق		
٥	التركيز		
٦	الاسترخاء		
٧	الدافعية		

قدرات عقلية ينبغي التركيز عليها (وذلك بالرجوع إلى الفصول ذات العلاقة، حيث التمارين المطلوبة).

١ -

٢ -

الفصل الثانى

الأهداف والتدريب العقلى الجيد

كما فى كل أشكال التدريب ، ثمة فرصة ضئيلة فى أن تحافظ على تدريب عقلى جيد دون اعتبار تام لما تريد الحصول عليه وكيف ؟

فبدون أهداف مناسبة لا تستطيع التركيز المطلوب للتدريب أو المنافسة . وإذا استخدمت برنامجا محدد الهدف فإنه مفيد بالتأكيد فى تحسين الأداء فى التدريب وفى المنافسة .

والآن وبعد أن انتهيت من تحديد خصائص الأداء . باستخدام بروفيل الأداء وأستيان المهارات العقلية . التى تشعر بأنها تحتاج إلى شدة انتباه عاجل . فالذى تحتاج إليه هو تصميم الهيكلية التى تسمح لك بتقوية هذه الجوانب من الأداء ، وكذلك الحصول على تغذية راجعة هامة تتعلق بمدى ما حققت من تقدم . . ولكى يحقق تدرييك العقلى غايته المنشودة فثمة قليل من القواعد البسيطة لكى تقتدى بها وأنت تحدد بنفسك أهداف المجازك كما أنها تفيلك فى تنفيذ خطتك العقلية بأكبر كفاءة ممكنة ، ومن المهم جداً أن تكون حكيماً عندما تحدد أهدافك بنفسك أو بالاشتراك مع مدريك . ونعنى بذلك أن تكون أهدافك محددة ، قابلة للقياس ، قابلة للتعديل ، واقعية ، ذات توقيت معين .

وقبل شرح المقصود بتلك الاعتبارات نسوق إليك المثال التالى : يقول أحد اللاعبين : « سوف أحسن الجوانب العقلية فى أدائى » . هذا هدف غير ذكى وردئ إذ لا يلى أياً من مقتضيات الحكمة فى وضع الأهداف المشار إليها .

أن يكون الهدف محدداً ،

أى يكون واضحاً فى ذهنك بماذا يرتبط هذا الهدف . فإذا رجعنا إلى المثال الرديء المشار إليها سابقاً ، نجد أنه غير محدد حيث أن الجوانب العقلية للأداء تكتنفها تشكيلة عريضة من الموضوعات . فإذا كان هناك عدة جوانب تحتاج إلى التحسين ، إذن ينبغى أن

تميّز بين الأهداف التي تضمها . وكمثال هناك هدف يتصل بزيادة مهارة التركيز ، وآخر يرتبط بتحسين الثقة بالنفس .

وهذا يعنى أيضاً أن مدى التحسن المرغوب فيه يحتاج إلى بيان وهذا يقودنا إلى النقطة التالية :

أن يكون الهدف قابلاً للقياس :

لأن إذا لم نتمكن من قياسه فكيف يمكن تقويم ما نحقق من تحسن . ولنعد مرة أخرى للمثال الرديء السابق . وأى موضع للقياس فى هذا الهدف قليل البراعة؟ لا شيء على الإطلاق .

لذا علينا بطريقة أو بأخرى أن نلمس السبل لقياس قدراتنا العقلية .

والطريقة المثلى هى استخدام المقاييس الموضوعية لتقويم الأهداف (مثل بروفيل الأداء ، واستبيان المهارات العقلية) .

أن يكون الهدف قابلاً للتعديل :

توصف دوماً عملية تحديد الأهداف بالديناميكية فهذا يعنى أن تكون قادراً على تغيير الأهداف حسب تقدمك فى أدائك وحسب المواقف المختلفة . مرة أخرى نرجع إلى المثال قليل البراعة . فليس ثمة طريقة لقياس التقدم ، ومن ثم لا نستطيع إحداث أية تغييرات إذا استدعت الحاجة إلى ذلك . وليان أهميته : أن يكون الهدف قابلاً للتعديل هناك مثال يرتبط بالأداء البدنى : فإذا كان الهدف المحدد هل اقتطاع ثانية من أفضل أداء لك فى عدو ٤٠٠م بمتصف فيبراير القادم ، ولكنك أصبت فى يناير ، فمن الواضح أن هذا الهدف صار غير ملائم بسبب ما فاتك من تدريب خلال فترة الإصابة وما يتبعها من تناقص اللياقة والامكانيات الجسمية .

أن يكون الهدف واقعياً :

من الأخطاء الشائعة فيما يتصل بالموضوع ، وضع أهداف غير ممكنة التحقيق . نعم من اللازم أن تضع أهدافاً تشير للتحدى، ولكن هذا لا يعنى أنك لن تستطيع إنجازها . فإذا لم تستطع ، سوف تفقد ثقتك بنفسك أو تتوقف عن المحاولة . والقاعدة

بسيطة . ينبغي أن نحدد أهدافاً ذات كفاءة تتجاوز بما يكفي قدرتك الراهنة من أجل أن تدفعك إلى الاجتهاد والمثابرة لبلوغ الهدف في فترة زمنية محددة . ولهذا نؤكد من واقعية أهدافك فلا نحدد هدفاً مثل «سوف أحسن درجة قدرتي على الاسترخاء بنسبة ٢٠٪ بحلول الأسبوع القادم» لأنه من غير المحتمل أن أسبوعاً واحداً من تمارين الاسترخاء قد ينتج مثل هذا الأثر ؛ لذا غير مقدار الوقت إلى فترة مناسبة أطول . وهذا يقودنا إلى النقطة الأخيرة .

أن يكون الهدف ذا توقيت معين ،

ينبغي أن يكون لكل هدف إطار زمني محدد . يتعين إنجاز الهدف عنده فبدون التوقيت الهادف سيكون تأثير الهدف أقل دافعية على الرياضي وعودة إلى المثال الرديء السابق ، إنه لا يبين متى يقع التحسن المنشود ، لهذا من غير المحتمل أن تروى إنجازاً لهذا الهدف بشعور متحفز أو قوة دفع .

وهناك جانب آخر لرؤية الأهداف بحسب أساس زمني وتفصيله : توجد ثلاث فترات زمنية تتعلق بوضع الأهداف : فترة قصيرة المدى ، ومتوسطة المدى ، وبعيدة المدى . فإذا شَبَّهنا الأهداف بدرجات السلم . فكل خطوة هي هدف قصير المدى ، ودرجة قاعدة السلم تمثل اليوم ، وأقصى درجات السلم يمكن أن تمثل نقطة زمنية محددة في المستقبل البعيد . والارتقاء الناجح لكل درجة من درجات السلم يصعد بك نحو الهدف المنشود .

أما إذا كنت في منتصف السلم ، فهذا يعني أنك أنجزت البعض من أهدافك المتوسطة ، وتستطيع أن تواصل نحو تحقيق أهدافك بعيدة المدى .

وقد تكون في طريقك عدة درجات عليك أن تصعد بها ، ولكن باستخدام هذا التوجه المتجزئ ، تكون معظم الأهداف قابلة للتحقيق .

وبالنسبة لأهداف خطتك ، فإن كل جلسة تدريب عقلية تنفذها يمكن اعتبارها خطوة فردية وبعد عدة أسابيع تدريب قد تحقق هدفك المتوسط ، وبمواصلة العملية لمدة شهرين - كمثال - قد يتحقق بنجاح هدفك بعيد المدى .

والمهم فى تحديد الأهداف أن تتأكد أن هناك نقطة زمنية نهائية يلزم فيها تحقيق الهدف الكلى .

وأخيراً أن تحديد أهداف أسبوعية أو يومية لكل جلسة تدريب عقلى من شأنه أن يعطى الرياضى قدرة تركيز نوعية بالنسبة لكل جلسة تدريب عقلى مما ينهض بنوعية الجلسات ويزيد الالتزام بالبرنامج .

نموذج لبرنامج ذكى

يوظف ما سبق الإشارة إليه من سمات الأهداف الذكية : المحددة ، القابلة للقياس ، القابلة للتعديل ، الواقعية ، ذات توقيت معين .

أهداف تتجزئ على المدى الطويل

هدف ١ : تاريخ هذا الهدف : أول يونيو

بحلول العاشر من أغسطس القادم سأكون قد حسنت من درجة مهارة تركيزى على استبيان المهارات العقلية من ٢٠٪ إلى ٧٥٪ .

هدف ٢ : تاريخ هذا الهدف : أول يونيو (نفس التاريخ السابق)

بحلول الرابع والعشرين من أغسطس القادم سأكون قد حسنت درجة رمية إرسالى الموجه على مقياس بروفيل الأداء من ٤ نقاط إلى ٨ نقاط من عشرة .

أهداف تتجزئ على المدى المتوسط

هدف ١ : تاريخ هذا الهدف أول يونيو

بحلول الخامس من يوليو سأكون قد أتممت ٢٥ جلسة تركيز ، وحسنت درجتى بشأن مهارة التركيز على استبيان المهارات العقلية بنسبة ١٠٪ .

هدف ٢ : تاريخ هذا الهدف أول يونيو

بحلول التاسع عشر من يوليو سأكون استخدمت الأفكار الإيجابية فى كل جلسة تدريب قبل كل رمية إرسال . وسأكون قد فرغت من تسجيل عشرة أفكار إيجابية فى

مفكرة الثقة الخاصة بي حول أفضل أداء إرسالي لى . وسأكون قد طورت برنامجي التخيلي الإيجابي الخاص بالإرسال ، وقد وظفته فى ٣ جلسات كل أسبوع بعد استرخاء مبثى .

أهداف تنجز على المدى القصير (كمثال لمدة أسبوع واحد لتدريب)

هدف (١) وهو يتكون من أهداف قصيرة لمدة أسبوع من ٧ إلى ١٣ يونيو :

جلسة ١ : ١٥ ق إرسال مع مدرب يثير تشتا فى الذهن (السبت الساعة ١٥ر٤٥)

جلسة ٢ : ١٠ ق تخيل أداء ضد منافس مريك (الأحد الساعة ١٦)

جلسة ٣ : ١٠ ق تخيل على أداء يحتاج إلى أقصى تركيز (الثلاثاء بعد التمرين)

جلسة ٤ : ١٥ ق كيوم السبت (الأربعاء بعد التمرين)

جلسة ٥ : ٥ ق كما فى جلسة ٢ ، ٥ ق كما فى جلسة ٣ ، ٥ ق كما فى جلسة ٢

(الخميس الساعة ١٦)

الجمعة (مراجعة لما تحقق وما لم يتحقق من الأهداف)

هدف (٢) وهو يتكون من أهداف قصيرة لمدة أسبوع من ٧ إلى ١٣ يونيو :

جلسة ١ : ٥ ق تخيل لرميات إرسال موفقة فى مباريات نهائية محلية (السبت

قبل التدريب)

جلسة ٢ : ٥ ق مشاهدة مجموعة من صور فيديو للاعبين أصحاب رمية إرسال

موفقة (الاثنين أثناء الراحة لتناول الغذاء)

جلسة ٣ : ٥ ق تخيل لرمية الإرسال التى شاهدتها فى الفيديو أمس

(الأربعاء الساعة ١٧)

جلسة ٤ : اكتب ٥ جمل ايجابية فى مفكرة الثقة الخاصة بك (متصف

نهار الخميس)

يوم الجمعة (راجع ما تحقق وما لم يتحقق من الأهداف) .

عوامل هامة أخرى تتعلق بتحديد الأهداف :

سجل أهدافك كتابة :

ثم ضعها في مكان مرئي . وبهذه الطريقة لا تستطيع أن تتجاهلها ، كما تجعل من يحيط بك يعرف ما تحاول فعله وهذا غالباً قد يحفزك نحو تحقيق أهدافك .

اختر الأهداف القابلة للضبط :

فعندما تنظر في إنجازاتك في المنافسة ينبغي أن تؤكد أن أهدافك مضبوطة ذاتياً ، أى أن إنجاز الأهداف ينبغي أن يكون في مقدورك .

اشترك في تحديد أهدافك :

من المعقول أن تضع أهدافك بنفسك . وإذا قام المدرب أو من حولك بتحديد أهداف لك فيجب أن توافق عليها لأنها في النهاية ستكون أهدافك .

راجع أهدافك بانتظام :

ففي نهاية كل أسبوع قم بتقويم ما تحققت منها ولم يتحقق وما هي الصعاب التي تواجهها وماذا ينبغي عليك القيام به لتوفر مزيداً من الوقت الضائع عند تنفيذ تدريب من نوعية مختلفة .

الفصل الثالث التفكير الإيجابي، خطة الثقة

من البديهيات أن الأداء السليم نتيجة لأفكار سليمة .

من أجل أداء متسق على أعلى مستوى وللتغلب على الضغوط الحتمية نتيجة للرياضة التنافسية يجب أن يثق الرياضي في قدراته ومواجهة التحدى وبأنه قد تدرب بما يكفى للتنافس . وإن ثقته بنفسه قوية طوال المباراة .

ويرى معظم المستشارين الرياضيين أن فقدان الثقة بالنفس هي حالة شائعة تحتاج إلى التحسين في الرياضيين من مختلف القدرات . وستناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل :

حديث النفس هي الرياضة :

من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه ، فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد وأن إثبات الذات هو عملية توجيه لحديث النفس لتوكيد قدرات الرياضي ومهاراته الإيجابية إضافة إلى ما حصل عليه من تدريب مناسب . وتكرار تلك التوكيدات يؤدي إلى ترسيخها في اللاشعور وبالتالي التأثير في إدراك الرياضي لقدرته ومهاراته . وهذا التعزيز الإدراكي يزيد من ثقة الرياضي بنفسه قبل المنافسة وأثناءها وفي النهاية تحسن أدائه .

وثمة عدد من التقنيات المختلفة كشفت عنها الدراسات والخبرة أثبتت نجاحها فيما يتصل بالثقة بالنفس .

أولاً ، تطوير قائمة شخصية بالتوكيدات الإيجابية (طريقة البطاقات) ، يميل البشر عادة إلى الأفكار السلبية والتقليل من قدراتهم وللتغلب على هذه العادة الشخصية ، قم بتأسيس قائمة شخصية من العبارات الذاتية الإيجابية كخطوة أولى . ونحن نشجع الرياضي بتجميع قائمة من عدد من التوكيدات ترتبط بأدائه الرياضي .



وهذه أمثلة من توكيدات عامة ترتبط بالرياضة يمكن الاستفادة منها :

- أنا قسوى
- أنا أثق فى مقدرتى .
- أنا أملك المهارات اللازمة لأفضل أداء .
- أنا أستطيع التركيز تحت أية ضغوط .
- أنا تدريى فى تحسن .
- أنا أتقدم نحو هدفى طويل المدى .
- أنا أستطيع الأداء الجيد فى المنافسات الصعبة .
- أنا راضى عن مقدرتى .
- أنا روى المعنوية عالية .
- أنا مدريى مسرور عما حققه من تقدم .
- أنا لا أخاف التحدى فى المنافسة .
- أنا أفكر بإيجابية طوال المنافسة .

ويجب على الرياضى تدوين توكيداته الشخصية على بطاقة ، وأن يقرأ هذه البطاقة عدة مرات يومياً . وبعدها حاول أن تردد لنفسك تلك التوكيدات أثناء التدريب وفى المنافسة ما من شأنه تعزيز تفكيرك الإيجابى وثقتك بنفسك حتى يصبح هذا ميلك الطبيعى نحو ذاتك .

ويمكن استبدال البطاقة بشرط كاسيت أو شريط فيديو ، إنما هدف التقنية واحد ومن المهم أن تشعر بحرية تغيير تلك التوكيدات من فترة لأخرى مما يساعدك على تركيز . هذا الجزء الأساسى فى تدريبك العقلى ، وحافظ على هذه التوكيدات مهما شعرت بأنك إيجابى وكل شىء على ما يرام فأنت لا تعلم ماذا ينتظرك غدا من تحديات وضغوط .

ثانياً ، أن تذكر نفسك بإنجازاتك الشخصية الجديرة الاعتبار :
وهذه استراتيجية فعالة تزيد من انجمااتك الإيجابية . ومن أمثلة التوكيدات الشخصية الخاصة بالانجاز الرياضى كنموذج لك :

- ١- لقد لعبت مباراة رائعة فى تصفيات العام الماضى .
- ٢- لقد كنت أصغر رياضى ضمُّ إلى الفريق .
- ٣- لقد كان أدائى رائعاً فى تلك الظروف الجوية السيئة .
- ٤- لقد استعدت لياقتى بعد أسوأ أداء لى الموسم الماضى .
- ٥- لقد تم اختيارى أفضل لاعب مرتين فى العام الماضى .
- ٦- تؤكد اختبارات اللياقة على أننى أفضل مما كنت عليه .
- ٧- لقد هزمت أفضل لاعب على ملعبه وأمام جمهوره .
- ٨- لقد حصلت على ميدالية بعد عودتى من الإصابة .

فلا تكن متواضعاً وأنت تجمع هذه التوكيدات الايجابية عن أدائك فتلك حقائق تعطيك الشعور بالتفوق والنجاح - ومن المهم أن تتبع بشأنها ما ذكرناه سابقاً بشأن القائمة الشخصية بالتوكيدات الإيجابية .

ثالثاً : تغيير أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية :

حتى يكون لحديث الذات فعاليته يجب مراجعة أفكارك السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها (أى النظر إلى الأمور من الزاوية الأخرى) وهذا يحتاج إلى التأمل والتدريب :

وهذا غير محتمل فى جميع المواقف ولكن يمكن المجازة بمزيد من التدريب العقلى حيث يتزود الرياضى بكل ما يؤهله لتحمل غير المتوقع وما يحمله من شكوك وأفكار سلبية .

وفيما يلى أفكار مفيدة بشأن حديث النفس . وتوضح الأمثلة أهمية الكلمات الافتتاحية لمبارات الذات كما تقدم أمثلة معيارية لبدائيات جملة سلبية وجملة ايجابية .

وأثناء تدريبك العقلى استخدمها كدليل ثم اصنع قائمة خاصة بك من الأفكار السلبية التى تتباك أثناء التدريب أو المنافسة ثم حلول أن تعيد تشكيلها إلى أمثلة حديث ذاتى إيجابى .

تغيير العبارات الذاتية

تعديل حديث النفس السلبى	التحول إلى حديث نفس إيجابى
- أنا قلق بشأن مواجهة هذا اللاعب	- على استعداد لمواجهة هذا اللاعب فأدائى
- لا أستطيع اللعب فى طقس مطير	- على ما يرام
- أشعر بالعجز والملل من يوم تدريب طويل	- أستطيع اللعب تحت المطر فقد تدرت على ذلك
- لا أستطيع أن أطرد هذه الغلظة من ذهنى	- استرخ وركز على أهدافك
- التحكيم هو الذى خسرنا المباراة	- ثمة فرصة أخرى وسأعرض أى خطأ
	- نستطيع أن نكسب المباراة دون مساعدة من الحكم

أمثلة فائحة لحديث الذات

فائحة سلبية	فائحة إيجابية
- إنه من الصعب على أن ... (يصعب على...)	- أن هذا يشكل تحدياً لى (يتحدى ...)
- لا أستطيع	- أستطيع ... إذا ...
- ليت ، أملئ أن ، أرجو أن	- متى
- لو أنى	- عندما
- يقلقنى أن	- من المفيد لى أن

ومن المهم إذن أن تمارس حديث الذات الإيجابى ، حتى إذا انتابك هواجس سلبية تستطيع أن تستبدلها فوراً بكل ما هو إيجابى ، ومن المفيد عملياً لك فى هذا المجال ما يطلق عليه عملية وقف التفكير Thought Stopping وهى تتضمن إشارة عقلية لطرد أى أفكار سلبية غير مرغوب فيها (إنها بمثابة إشارة مرور حمراء عقلية) .

رابعاً : توكيدات نوعية تنافسية ذاتية :

من المفيد أن يتكرر الرياضى لنفسه خطة توكيد نوعية تتعلق بمنافسات معينة كرسالة توجه سلوكه .

ومن أمثلة التوكيدات التنافسية :

- سأحافظ على روح الكفاح طوال المباراة .
- لقد تدربت تدريباً رائعاً .
- سأندفع للأمام بقدر الإمكان فى المربع الأول .
- سأحمى الجانب الأيسر .
- أنا واثق أن اللعب المقترح لصالحى .
- أستطيع التعامل مع ضغوط الدورى .
- سأظل هادئاً ومركزاً طوال المباراة .
- أى شىء يثيرنى سيتحول إلى طاقة والهام لى .

إذا اعتقدت فى أهمية هذا الأسلوب ، قم بتدوين عدة توكيدات على بطاقة قبل المباراة وأعد قراءتها عدة مرات وخاصة عشية المنافسة لتفيدك فى التركيز على جوانب إيجابية فى المباراة . واحتفظ بهذه البطاقة فى حقيبتك وافرأها بينك وبين نفسك كجزء من إعدادك العقلى للمباراة .

خامساً : ركز على الأساسيات :

يشهد كثير من الرياضيين الكمال أو أداء خالى من الأخطاء ، لذا يكونون راضين عن مباراتهم إذا كسبوا ، كما قد يسهب بعضهم فى الحركات التى تعجب المشجعين .

إن السلوك المناسب أكثر من غيره فى الرياضة هو أن تقوم بما يلزم عليك لتحقيق النتيجة المرجوة . قد تخطئ ولكن الرياضة ارتفاع وانخفاض ، ومازال فى مقدورك أن تشعر بالرضا وتحقق أهداف الأداء دون الكمال . وإليجاز أن أفضل استراتيجية رياضية هى أن تركز على أساسيات رياضتك وعلى أداء قابل للإنجاز وأن تعدل من أهدافك حسب المواقف الرياضية .

سادساً : استعرض أداؤك :

بعد انتهاء المباراة ، استقطع عدة دقائق من وقتك خلال ٢٤ ساعة من المنافسة وحاول أن تستكشف لوحك أو بالتعاون مع مدربك أو زميلك جوانب الأداء الفعلية لك . وكون قائمة بعناصر الأداء الإيجابية .

أى قائمة بنقاط القوة التى ترضى عنها ، ونفس الحال كون قائمة بعناصر الأداء السلبية أو نقاط الضعف فى مقابل القائمة السابقة . وبعد أن تستكمل كل منهما اتبع الخطوات الآتية :

- اقرأ العناصر السلبية باهتمام والطريقة التى يمكن بها تحسينها لتبرز قوياً من أخطائك .

- تخلص من تلك العناصر السلبية وإلق بها بعيداً وانسها . فالتفكير المستمر فيها لمدة طويلة يقلل من فرص دخول المنافسة بعقل إيجابى تماماً .

- والآن اقرأ عناصر الأداء الإيجابية واستعد مشاعرك الإيجابية المرتبطة بعناصر الأداء الناجح وتذكر كيف كنت رائعاً فى هذا الأداء . واحتفظ بهذه القائمة فى يومية تدريبك أو علقها على سريرك .

- ثم أعد قراءتها لعدة أيام وكلما شعرت بالحاجة إلى تعزيز ثقتك بنفسك ، أى استخدمها لصالحك دائماً .

- وعندما تعود للمنافسة ، ركز على تكرار تلك العناصر الإيجابية ، وتذكر دائماً أن الأمور ليست دائماً كلها طوع أمرك ولكن جاهد على تنفيذ نقاط قوتك .

سابعاً : الأجهزة الرياضية لا تفكر فامسك أنت بزمam الأشياء :

هذه التقنية تفصح عن نفسها ، فمضرب الراكيت مثلاً لا يعرف ما هى الضربة الحاسمة أو نقطة الفوز بالمباراة فتحكم أنت فى معدائك الرياضية وامسك بزمam أمرك ، ولا تقع تحت رحمة البيئة أو الوسط المحيط بك . فرد فعل الكرة بحسب ضربك لها ، وليس بحسب عدد المتفرجين أو العشب الأخضر باللعب . فالكرة لا تعرف العصية

ولما تنتظر نوعية ضريك لها فتحكم فى نفسك وتولى زمام المبادرة وسيطر على معدائك ووجهها لصالحك .

ثامناً ، استمتع بما تثيره المنافسة الصعبة من تحديات :

فادخل حلبة المنافسة ، وأنت مبتسم متفائل ، أعصابك هادئة ، ولعبك متعة لك وتبعث بكل جسمك رسائل إيجابية بأنك مستمتع بالتحدي ، فلا تضغط على أسنانك ولا تعبس ، فالجراحة الصعبة فرصة لتأكيد التفكير الايجابى ولإثبات قدراتك وإظهار مهاراتك .



الفصل الرابع مهارات التخيل

وقف بطل القفز العالي وقفة الاستعداد ، فى حين كان الجمهور فى انتظار قفزه . وعند سؤاله عن سبب استغراقه لكل هذا الوقت ليقوم بقفزه ، أجاب بأنه فى كل قفزة يحاول تخيل نفسه قد اجتاز الحاجز بنجاح . ولكن هل يستدعى ذلك كل هذا الوقت ؟

«نعم» ، يجيب بطل القفز العالي ، لأنه أحياناً ما يخطئ فى خياله ، لذا يداوم على التدريب ذهنياً على قفزه حتى ينجح فيها ، وبذلك يستطيع النجاح فعلاً فى قفزه .

لجد أيضاً بطل الجرى راقدأ فى حجرته وحيداً ينتظر بداية سباق العشرة آلاف متر ، يحاول ذهنياً تصور السباق ورؤية عوامل الاخفاق ، وتخيل الطريقة التى سوف يقوم باتباعها لتنفيذ سياسته ، ثم رؤية نفسه أخيراً يجتاز خط النهاية قبل الجميع . وبصورة خاصة يقوم بروفة على نهاية السباق ، حيث أنه قد وجد صعوبة فى المواصلة حينما مر به متسابق آخر فى مخيلته يرى البطل نفسه وقد سبقه متسابق آخر ، ولكنه يحث نفسه على المواصلة حتى يرى نفسه وقد اجتاز خط النهاية فائزاً بالسباق .

وبالنسبة لبطل الجولف فإنه يسرح بخياله كثيراً قبل شوط الكرة ، فيرى المكان الذى يريد للكرة الاستقرار فيه أولاً ، ثم يرى اتجاه الكرة لهذا المكان حتى تستقر هناك ، وأخيراً يرى نفسه يارجح المضرب فى حركة تؤدى به إلى الفوز ، وتلك التخيلات هى مفتاح تركيز اللاعب فى كل رمية .

أما بطل التزلق على الجليد ، فيقف أعلى الجبل مستعداً لاجتياز أهم سباق فى حياته للحصول على الميدالية الذهبية فى الأولمبياد ، غير متاح له سوى فرصتين للتدريب بسبب صعوبة الطقس . غير أنه قد تدرب كثيراً على هذا التزلق فى مخيلته وتمرن على كل حركة سوف يقوم بها لإيمانه الشديد بقوة التخيل .

ماهية التخيل :

ما هو هذا السحر فى خاصية التخيل التى تساعد هؤلاء الأبطال على الفوز والحصول على الميداليات الذهبية وتحطيم الأرقام القياسية ؟

لا يوجد سحر فى ذلك ، فالتخيل ما هو إلا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها فى حين يستغلها بعض الرياضيون ويطورونها بحيث يستفيدون من امكانياتها بقدر الإمكان . فقبل اختراع اللغة كان التخيل هو الوسيلة الوحيدة للتفكير ، ومع زيادة استخدام اللغة ، تناقص استخدام البشر لخاصية التخيل .

والأطفال بالفطرة يمارسون التخيل حتى يلتحقون بالمدارس فيتعلمون كيف يتجاهلون تلك القدرة من خلال النظام التعليمى مما ينمى النصف الأيسر من المخ والذى يختص بمراكز التحليل واللغة .

وعلى أية حال ، فإن النصف الأيمن من المخ والذى يقع فيه مركز التخيل قابل دائماً للاستجابة للتدريب ، فكما يتم تقوية العضلات ، من الممكن تقوية مهارات التخيل التى ضعفت نتيجة عدم الاستخدام من خلال تدريبها .

وفى هذا الفصل سوف نتعرف على الطريقة التى يعمل بها التخيل ، وكيف يستطيع الرياضيون استغلال كافة الامكانيات المتاحة من مهارة التخيل ، وسوف أقوم بعرض الأدلة التى تثبت قيمة التخيل وتوضح أهمية تلك المهارة للرياضيين والتى قد تستخدم بصورة إيجابية أو بصورة سلبية تبعاً لمن يستخدمها ، فقد يتخيل البعض نفسه ناجحاً مجاًحاً باهراً فى حين قد يتخيل البعض الآخر نفسه فاشلاً ، والسر فى استخدام تلك المهارة بصورة إيجابية يكمن فى تسخيرها .

تعريف التخيل :

التخيل هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر فى غياب المؤثر الخارجى المعتاد ، فأنت لا ترى الكرة أو تسمع وقعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث أنك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ما هى إلا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخلياً عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة .

والتخيل ليس فقط رؤية ممارسات معينة بعين العقل رغم أن الرؤية هى الحاسة الأساسية . فقد يحدث التخيل عن طريق كل الحواس ، فإلى جانب حاسة الرؤية (الذهنية) يستخدم الرياضيون حاستى السمع والحركة ، وحاسة الحركة هى الاحساس

بالوضع الذى حولهم . فللبشر أحلامهم الجميلة والمزعجة ، تخيلاتهم عن الماضى والحاضر والمستقبل والتى تشكل سلوكياتهم . وكما تجاهل العلماء تلك الحقيقة ، تجاهلها أيضاً علماء السلوك البشرى .

وأخيراً ، فى السبعينات أدرك علماء النفس أننا لا نستطيع فهم السلوك البشرى إلا عن طريق فهم قدرات التخيل البشرية .

لذا تحتل قدرة التخيل مكانة كبيرة فى مجال الدراسات ، كأداة أساسية للعلاج فى معظم الميادين النفسية وجزء هام من برامج التدريب الرياضى .

وفى هذا الفصل تم التأكيد على الاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل وهى :
- مساعدة الرياضيين على اكتساب أو التدريب على مهارات حركية معقدة (التخيل الحركى) .

- التدريب على الاستراتيجيات التى يتم اتباعها فى مسابقة معينة .
- اكتساب بعض المهارات النفسية .

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيين على تنمية الوعى لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرهم الحقيقية عند التدريب على الرياضات المختلفة ، وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز ، وأيضاً عن طريق مساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس عندما يرى الرياضيون أنفسهم وقد بلغوا أهدافهم .

هل حقاً ينجح التخيل؟

قد نشك لأول وهلة فى نجاح مهارة التخيل فى مساعدة الرياضيين على اكتساب مهارات بدنية ونفسية . لذا إذا رجعنا إلى الاعتقاد القائل بأن البحث العلمى يعد مصدراً هاماً للمعرفة ، نجد أن البحث العلمى ليس هو المصدر الوحيد .

فمن خلال التجربة أو لنقل التجربة المعرفية نكتشف أشياء كثيرة عن عالمنا .

وفيما يلى أقدم عينة من المعلومات عن مهارة التخيل قمت باكتشافها ، أولاً التجربة المعرفية ثم التجربة العلمية .

التجربة المعرفية :

فى «عقل خارق الذاكرة» للعالم النفسى المشهور د/ أ.ر. لوريا ١٩٦٨ من الاتحاد السوفيتى نرى وصفاً لرجل يستطيع تغيير نبضه من معدله الطبيعى ٧٠ خفقة فى الدقيقة إلى ١٠٠ خفقة ثم إلى ٧٠ مرة أخرى .

وقد سأله لوريا فى حيرة «كيف تفعل ذلك؟» فيجيب الرجل : «ببساطة ، أرى نفسى اركض خلف قطار يسير ويستوجب على اللحاق بآخر عربة من عرباته إذا كنت أريد الفوز ، فلماذا تستغرب إذا من ازدياد نبض قلبى؟» فيقول لوريا : «إذا كيف ينخفض النبض بعد ذلك؟» يجيب الرجل : «بعد ذلك أرى نفسى فى الفراش مستلقياً ، أحاول النوم . . ثم أرى نفسى وقد غلبنى النعاس!» .

لسنوات عديدة جاءت التقارير من الهند عن هؤلاء الذين يمارسون اليوجا فيسيرون فوق الفحم المتوهج بأقدام عارية ، أو ينامون فوق أسرة من المسامير الحادة موضحين بذلك قدرتهم العالية فى التحكم فى النظام العصبى الذاتى ، وهو النظام الذى يتحكم فى معدل ضربات القلب ، التنفس ، درجة حرارة الجلد ، وعدد آخر من الوظائف الجسدية .

ومن وقت قريب عرض الاعلام المحلى فيلم تسجيلى عن رجل يدعى سوامى راجا وهو يعرض واحدة من تلك المهارات غير أنه كان هناك عدد من العلماء يلاحظونه للتعرف على كيفية قيامه بتلك المهارات .

فقاموا بتثبيت أقطاب كهربائية على جسده لتسجيل معدل ضربات القلب ، التنفس ، درجة حرارة الجلد وذبذبات المخ ، ثم وضعوه داخل صهريج (تانك) مزود بكمية أكسجين تكفى لخمس دقائق فقط ، وقبل اغلاق الباب مباشرة كانت وظائفه الجسدية كالتالى : معدل ضربات القلب ٦٨ ، التنفس ١٢ فى الدقيقة ، حرارة الجلد ٩١ فهرنهايت ، والمخ فى نشاطه الطبيعى .

لكن بعد خمسة دقائق تغيرت تلك الوظائف ، فأصبح معدل القلب ٢٤ ، التنفس ٣ فى الدقيقة ، حرارة الجلد ٦٨ فهرنهايت ، ونشاط المخ كنشاطه قبل النوم مباشرة .

فبصورة مذهشة استطاع ممارس اليوجا سوامى أبطاء وظائفه الجسدية إلى مستوى منخفض لا يصدق عقل . فقد مكث سوامى في الصهريج لمدة نصف ساعة ، أكثر ست مرات مما يسمح به معدل الأكسجين للإنسان الطبيعي . وعند فتح الصهريج عادت وظائفه الجسدية إلى ما كانت عليه من قبل وظهر سوامى فى كامل صحته ولياقته .

كيف يفعل ممارس اليوجا هذا؟ يتم التحكم الذهني فى النظام العصبى الذاتى من خلال سنوات عديدة من التدريب على التخيل . ولكن إلى أى مدى يستطيع الإنسان التحكم فى وظائف جسده؟

هل من الممكن إيقاف ضربات القلب أو أى عضو حيوى آخر مما يؤدي إلى الموت؟ يبدو الأمر كذلك ، فقبائل المورنجين فى شمال استراليا تمارس هذا النوع من «الموت المحرم» ، فلو تم اخبار فرد من هذه القبيلة أن روحه قد تعرضت للسرقة ويتشر هذا الخبر بين القبيلة ، يكون على استعداد للموت فى غضون أيام . وعند موته لا يجد العلماء بجسده أى مرض ، ومن ناحية أخرى إذا تم إخباره بأن اللعنة قد زالت فهو يشفى فى الحال ! فهل من الممكن أن تصدق أنك تموت إذا حلت عليك لعنة الموت أى أن يؤدي بك عقلك إلى الموت؟

وقد بدأت الحوليات الخاصة بالدواء الأمريكى فى تسجيل عدد من الحالات لعب التخيل فى شفاؤها من المرض دوراً كبيراً . ومعظم الأطباء قد اكتشفوا علاقة وثيقة بين الأمراض البدنية والمشاكل النفسية ، بل إن الكثير منهم يؤمن بأن كل الأمراض ما هى إلا أمراض بدنية نفسية . لقرون عديدة استخدم الأطباء أقراص السكر كعلاج فعال ، فمثلاً فى دراسة ما قام الأطباء بصيغ ثأليل المرضى بصيغة ملونة جميلة ثم وصفها على أنها علاج رائع للثأليل فتم شفاء المرضى وكان تلك الثأليل قد تم استئصالها تماماً .

وأيضاً تم شفاء مرضى قرحة المعدة عن طريق حقنهم بالماء المرشح وإخبارهم بأنه علاج جديد فعال سوف يشفيهم .

كيف تساعد تلك الطريقة على الشفاء؟ يرى الطبيب النفسى جيروم فرانك أن هذه الأدوية الزائفة تعتبر رمزاً للشفاء وكان هذا الرمز يخلق فى المريض رؤيا الشفاء .

الواقع أنه باقتناع المريض بأن هذا الدواء ميسّ فيه كما أكد له الطبيب يشفى المريض فعلاً ، ومن أكثر الاستخدامات الرائعة لقدرة التخيل في النظام العلاجي الحديث ، استخدامه في علاج مرض السرطان ، والذي قام به د/ كارل سيمونتون من تكساس .

فقد لاحظ هذا الطبيب أن العديد من مرضى السرطان كانوا معرضين لفترة طويلة قبل إصابتهم بالمرض إلى ضغوط هائلة ، وعلى مر السنوات اعتقد الأطباء بأنه نتيجة هذا الضغط واليأس تأثر النظام المناعي لأجساد هؤلاء المرضى مما أدى بهم إلى الإصابة بالسرطان .

ويُعلم سيمونتون مرضاه أن يتخيلوا عقولهم كميدان معركة تقضي فيه الخلايا السليمة على الأخرى المريضة ، وكثير من مرضاه اليائسين ذوى الفرصة القليلة للحياة - أسابيع أو شهور على الموت - من خلال الدواء التقليدي اقتنعوا بمحاربة المرض بإيجابية كفرصة أخيرة للشفاء .

ويعتبر الكثير من مرضى سيمونتون أدلة حية على فاعلية هذا العلاج في الشفاء من مرض السرطان ، كما أنهم من أشد المدافعين عنه وعن وسائله غير التقليدية التي يرفضها الأطباء التقليديون .

وجدير بالذكر أن مرضى سيمونتون لا يتركون العلاج التقليدي ، بل أنهم يضيفون إليه العلاج بالتخيل . وفي حين ترى الكثير من الجهات الطبية وسائل سيمونتون في العلاج وسائل مشكوك في أمرها وأنها نوعاً من الدجل والشعوذة ، يؤيده الكثير من الدراسات العلمية في فكرته بأن العقل يلعب دوراً هاماً في منع وعلاج الأمراض حيث أن أولى الخطوات في طريق الشفاء هي أن نرى أنفسنا وقد شفينا .

وكما أن التخيل أخذ يزحف نحو علاج الأمراض البدنية ، فلقد أصبح أهم طرق العلاج النفسي . فهناك أكثر من خمس وثلاثون عيادة نفسية تستخدم التخيل كجزء هام من برامجها العلاجية ، حيث أن جميع أنواع العلاج النفسي تتضمن اللجوء إلى التخيل بشكل أو بآخر بما في ذلك التنويم المغناطيسي ، فقد أثبتت الدراسات الخاصة بالتنويم المغناطيسي عدم وجود فارق بين المنومين مغناطيسياً ومن يستخدمون قدراتهم على التخيل .

وتدل الدراسات أيضاً إلى أن فشل هذه الطريقة في العلاج يرجع إلى عدم قدرة المريض على التخيل القوى .

وقبل ذلك افترض الأطباء النفسيون أن الجميع يملكون قدرات تخيل عالية ، غير أنهم يقومون الآن بتقويم تلك القدرات لدى المريض بحيث إذا اكتشفوا ضعف هذه القدرات يقومون أولاً بتنمية تلك القدرات كخطوة أولى في العلاج .

والآن ماذا عن الرياضة وما هو الدليل العلمى على أهمية التخيل فى مجال الرياضة ؟

الأدلة العلمية :

عند المقارنة بين مجموعتين للرمى الحر لكرة السلة ، استخدمت إحدى المجموعتين طريقة VMBR أو التدريب على السلوك الحركى التخيلى الذى يجمع بين الاسترخاء والتخيل فى حين أن المجموعة الأخرى لم تستخدم تلك الطريقة فكانت النتيجة كالتالى : أن اللاعبين فى المجموعة التى استخدمت الـ VMBR تحسنت نتائجها بدرجة تتراوح بين ١١٪ إلى ١٥٪ عن تلك للمجموعة التى لم تستخدم الـ VMBR

وفى دراسة أخرى قامت بها باربرا كولوناى ١٩٧٧ عن تأثير الرمى الحر لكرة السلة بين لاعبي كرة السلة ، أظهر اللاعبون المدربون على الـ VMBR تحسناً احصائياً واضحاً عن غيرهم . أيضاً أثبتت الدراسة أن المجموعة التى استخدمت الاسترخاء فقد دون التخيل أو تلك التى استخدمت التخيل فقد دون الاسترخاء لم تتحسن أياً منهما بنفس درجة تحسن المجموعة التى استخدمت كلا من الاسترخاء والتخيل .

وتدل الدراسات على قوة الأدلة العلمية على أهمية التخيل الحركى ، وفى دراستي قاما بهما آلان ريتشاردسون ١٩٦٧ وتشارلز كورين ١٩٧٢ أكدت الأدلة العلمية قيمة التخيل فى تعلم المهارات الحركية والقيام بها .

وكل تلك الدراسات وغيرها ساعدت على تطوير برنامج التدريب على التخيل الرياضى ، الذى سيأتى ذكره فيما بعد . وقبل ذلك نوضح كيفية عمل التخيل .

كيف يعمل التخيل :

من المفيد أن نرى التخيل وكأنه شريط فيديو وليس عارض سينمائي ، فالصور الفعلية لا تسجل على شريط الفيديو كما هو الحال مع الفيلم السينمائي ، بل يتم تسجيل عملية الكترونية من خلال تنظيم جزئيات مغناطيسية داخل شريط الفيديو تنتج عنها الصور المرئية .

ويعمل العقل تقريباً بنفس الطريقة ، يقوم بتخزين المدخلات الحسية كعملية الكترونية ثم يقوم باستدعاء تلك المدخلات . وبعض الأشخاص لهم قدرة عالية على تخزين تلك المدخلات عن غيرهم ممن أهملوا التدريب على هذه القدرة ، هذا التخزين والاستدعاء للمعلومات لا يحدث فقط بالنسبة للمدخلات المرئية ، بل يحدث بالنسبة لكل الحواس ، لذا فإن مسجل العقل ليس فقط مسجل فيديو ، بل مسجل متعدد الحواس . وتلك المدخلات متعددة الحواس هي ما نقوم باستدعاؤه وإعادة تنظيمه في خيالنا لخلق خبرات داخلية قوية .

التخيل الحركي :

كيف يساعد التخيل الرياضيين على أداء حركاتهم الرياضية بصورة أفضل ؟ لم يتأكد أطباء علم النفس الرياضى من السبب بعد ولكن هناك بعض النظريات التي قد تساعد على فهم أهمية التخيل .

فيوضح ماكسويل مالتز ١٩٦٠ أن استخدام التخيل يتم بالصورة الآتية :

أن العقل والجهاز العصبي عبارة عن آلة ميكانيكية شديدة التعقيد تسمى أنوماتيكياً إلى هدف ما وفي سعيها هذا تقوم باستخدام مخزون المعلومات مع تصحيح المسار آلياً إذا لزم الأمر . ويؤكد ماكسويل أن تلك الآلة لا تقوم بعملها إلا في حالة وجود هدف معين واضح ، عندها سوف نقودك إلى هذا الهدف بصورة أفضل من الجهد الواعي أو قوة الإرادة . قد تكون تلك الطريقة هي إحدى الطرق التي يعمل بها التخيل ، لكن الأدلة العلمية على تلك الطريقة قليلة إلى حد ما .

غير أن هناك تفسيراً له أدلة علمية كافية وهو تفسير دافيد ماركس ١٩٧٧ بأن : الدافع الخيالي والدافع الواقعي لهما نفس المكانة في الحياة الذهنية الواعية .

وهذا التفسير له دلالة كبيرة حيث أنه يقول بأننا نحصل على المعلومات من خلال حواسنا من العالم الخارجى ثم نقوم بتخزين تلك المعلومات فى عقولنا ، أيضاً نستطيع إنتاج المعلومات من الذاكرة ، أى نحصل على المعلومات من الداخل ، ويقوم العقل بالتعامل معها بنفس طريقة تعامله مع المعلومات الفعلية .

لذا من الممكن أن تؤثر الأحداث الخيالية على جهازنا العصبى مثلما تؤثر الأحداث الواقعية . ويرى الباحثون امكانية حدوث ذلك فى إحدى حالتين :

النظرية العضلية العصبية النفسية Psychoneuro Muscular Theory

تقوم تلك النظرية على أن الأحداث أو السلوكيات التى يتم تخيلها لا بد وأن يتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية . بمعنى أن الصور التخيلية فى العقل ينبغى أن ترسل إشارات إلى العضلات لكى تقوم بآتم تخيله من مهارات ، رغم أن تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جداً بحيث لا يصدر عنها حركة تذكر .

والدليل الأساسى على تلك النظرية يقدمه آدموند جاكوبسن ١٩٣٢ الذى ذكر أنه عند تخيل حركة ثنى الذراع حدثت بعض الانقباضات البسيطة فى العضلات القابضة بالذراع . بالإضافة إلى ذلك . فقد لاحظ م. ب. ارنولد ١٩٤٦ أنه عند إخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام أو للخلف ، نرى أن هنا حركة خفيفة فى الاتجاه المتخيل للوقوف .

وللتأكد من أن هناك حركات صغيرة تصدر مصاحبة للتخيل ، فلنجرب تجربة البندول البسيطة :

اصنع بندولا من خيط طوله حوالى عشر بوصات وخاتم ثم ارسم دائرة وقسمها إلى أربعة أقسام متساوية . امسك بالخيط بأصبعى الإبهام . سوف يتحرك البندول أولاً فى اتجاهات مختلفة ولكنك تستطيع التأثير فى اتجاهاته حيث أنه سيتحرك فى الاتجاه الذى تمليه عليه أفكارك . حاول . اغمض عينيك ركز على رؤية البندول يتحرك فى اتجاه معين حاول التخيل ولا تفكر فى شيء آخر ولتبقى أصابعك ثابتة دون تحريك يديك . افتح عينيك وتأكد من النتيجة .

وفى تجربة أخرى لاختبار الفكرة القائلة بأن التخيل يؤدي إلى نشاط كهربي في العضلات ، أوصل ريتشارد سوين ١٩٨٠ أقطاباً كهربائية إلى عضلات أرجل متزحلق على جبال الألب عند تخيله التزحلق إلى أسفل ، فوجد أن هناك استجابة في العضلات تماثل تقريباً استجابة العضلات عند التزحلق الحقيقي .

نظرية التعلم الرمزي :

إن النظرية العضلية العصبية النفسية تتعرض لشكوك البعض حيث أن كل الدراسات لا تحصل بالضرورة على نشاط عضلي عصبي عند تصور البعض للمهارات الحركية . لذا ظهرت نظرية بديلة تقوم على أن التخيل يفيد الرياضيين في أنه يساعدهم على تنمية نظام كودي لنماذج الحركة .

وتقول تلك النظرية أن التخيل يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل بخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي .

وعلى أية حال فإن النظريتين تقودنا إلى نتيجة واحدة هامة وهى فاعلية التخيل حتى فى الدراسات التى يقضى فيها الأفراد وقتاً أقل فى التدريب على مهارات التخيل تنبع تلك الفاعلية من أن التخيل يساعد الأفراد على تنمية رسم صورة تفصيلية ذهنية للقيام بالمهارات .

التحكم فى الجهاز العصبي الذاتى :

إذا كان التخيل الحركي يعمل عن طريق تنمية الصورة التفصيلية الذهنية ، فكيف يساعد الإنسان إذا على تغيير وظائف الجسم التى يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتى؟ يعتقد العلماء الآن فى وجود صلات معينة بين مركز التخيل فى المخ والجهاز العصبي المركزي . وفى الوقت الحالى هناك العديد من الأدلة على قدرة الإنسان فى التحكم فى الجهاز العصبي المركزي ، وتلك الأدلة هي أساسيات المجال الجديد المعروف بالاسترجاع الحيوى .

المهارات النفسية :

كيف ، إذ يستطيع التخيل تنمية المهارات النفسية؟ ومرة أخرى تكون الإجابة فى أنه ربما يساعد على تنمية تصور تفصيلي ذهني لكيفية التصرف .

فسواء تخيلت نفسك عصياً ومتوتراً ، يكون التأثير على الجهاز العصبي مشابهاً للتأثير الناتج من التجربة الحقيقية .

ويحدث كل من جوزيف كوتيللا وليه ماکولوج ١٩٧٨ بأن التخیل يتبع نفس مبادئ التعلم التي تخص السلوك العلني . ويتضمن هذا الحدس دلالة هامة إلا وهي أنه يتم التأكيد على التصرفات بتكرارها ، بمعنى أن النجاح يقود إلى مزيد من النجاح ، لذا قد يقود التخیل إلى الخروج من دائرة الفشل التي يعاني منها بعض الرياضيين في حين أن الفشل المستمر يقود إلى التوتر وضعف الثقة بالنفس . لذا يكون الحل في تخيل النجاح ، بمعنى أن يرى الرياضيون أنفسهم وهم يلعبون بصورة جيدة ويكررون هذا التخیل ، حيث أن التخیل الحيوى يتبع نفس قوانين السلوك الفعلى ، لذا إذا استطاع الرياضيون التحكم في قدرتهم على التخیل فإنهم يستطيعون « برمجة » أنفسهم على النجاح .

برنامج التدريب على التخیل الرياضى SIT :

يمزج هذا البرنامج بين الاكتشافات العلمية والتجربة العلمية في استخدام التخیل في الرياضة من غير المشكوك فيه أن القدرة على التخیل هي مهارة من المهارات ، ورغم اختلاف القدرات بين الأفراد إلا أنهم جميعاً يشتركون في قدرتهم على تحسين تلك المهارة من خلال التدريب المستمر الجيد مثلها مثل المهارات الأخرى .

إن الهدف من هذا البرنامج هو تحسين قدرة الرياضى على التحكم في التخیل وحيويته من خلال التدريب على تخيل معين .

الخطوة الأولى في هذا البرنامج هي التأكيد على مهارات التخیل لدى الرياضى عن طريق استخدام اختبار بسيط في التخیل . وهدف هذا الاختبار هو التأكيد على حيوية وقوة التخیل لدى الرياضى بالنسبة إلى حواس النظر والسمع والحركة وحالة الرياضى العاطفية بالنسبة لبعض المواقف الرياضية . هذا الاختبار يساعد على تحديد نوع وكمية التدريب على التخیل الذى يحتاج إليه الرياضى .

من المهم أن نتذكر أن التخیل ليس تصوراً مرئياً فقط بل هي عملية متعددة الحواس . فكلما زادت الحواس التي يثيرها التخیل في الرياضى كلما كانت تلك

التخيلات قوية وحيوية ، وكلما زاد وعى الرياضى بحواسه ومثيرات تخيلاته ، كلما زادت قدرته على استخدام تلك المهارة .

فى حين أن حيوية التخيل هامة جداً إلا أنه من الضرورى أن تتوفر فى الرياضى القدرة على التحكم فى تخيلاته ، فإن التخيل الخلاق يصنع أشكالاً وحركات فى خياله ذات هدف معين إلا أن التخيلات الحيرية غير المتحكم فيها تؤدى إلى نتائج عكسية حيث تضعف الأداء . فمثلاً يتخيل لاعب الكرة نفسه وهو يصنع رميات حرة ولكن تلتصق الكرة بالأرض ، وعدم قدرته على تحريك الكرة من الأرض إلى السلة فى خياله يقوده إلى عدم التركيز وبالتالي لا يساعده التخيل على النجاح بل يؤدى به إلى حالة من التوقر .

يتضمن التحكم فى التخيل المنظور الذى يتم اتخاذه عند هذا التخيل سواء كان منظور داخلى أو منظور خارجى .

ومن الواضح أن المنظور الداخلى هو الأفضل والمفضل لأنه يقرب الطريقة الفعلية التى يؤدى بها الرياضيون أنشطتهم . غير أن فى بعض الحالات يحتاج الرياضى إلى استخدام المنظور الخارجى عند مواجهته لمشكلة ما فى الأداء ، فمن الضرورى أن يقوم هذا الرياضى بتحليل أخطاؤه بواسطة المنظور الخارجى . غير أن معظم الرياضيون يفضلون ويستفيدون من المنظور الداخلى .

ولاكتساب مهارة التخيل لابد من وجود نوعاً آخر من التحكم ، فلابد للرياضى من تنمية قدرة تحويل مركز التخيل كما يتطلبه الحال ، فهناك أوقات مناسبة وأوقات غير مناسبة لاستخدام مهارات التخيل ، وعدم القدرة على التحكم فى التخيل يؤدى بالرياضيين إلى عدم القدرة على التدريب ذهنى عند الحاجة إليه أو القيام بالتدريب ذهنى عند الحاجة إلى اللعب الفعلى أو تحليل الأخطاء .

ويتكون هذا البرنامج للتخيل الحركى من ثلاثة مظاهر :

- ١- التدريب على الوعى الحسى .
- ٢- التدريب الحيوى .
- ٣- التدريب على التحكم .

المظهر الأول : التدريب على الوعي الحسى :

تتكون التخييلات التى يستخدمها الرياضيون فى الرياضة من خلال خبراتهم الشخصية ، وهدف الرياضى هو الاستفادة من تلك الخبرات بتخزينها فى الذاكرة واستخدامها فى صنع تخيلات يمكن التحكم فيها وتشكيلها ، بمعنى أن يستخدم الرياضى ذهنياً الخبرات القديمة لتجربة ما يريد أن يفعله فى المستقبل داخلياً ، ثم يفعله . لذا فإن الخطوة الأولى التى يتعين على الرياضى اتخاذها هى تحسين مهارات التخييل ليكون على وعى أكثر بخبراته فى الرياضة ، وكلما زادت قوة حواس الرؤية والسمع والاحساس لدى الرياضى كلما كان على وعى أكبر بمشاعره وأمزجته وبالتالي زادت قدرته على إبداع تخيلات حيوية لتلك التجارب .

ويشعر الكثير من الرياضيين أنهم على وعى بتلك الخبرات ، فهم يتذكرون ما الذى فعلوه أو رأوه وسمعوه وشعروا به ، لكن أحياناً كثيرة لا تكون على وعى بأشياء فعلها ، فمثلاً عندما تتوجه نحو سيارتك ، تبحث أنوماتيكيا فى جيبك عن المفتاح وتفتح باب السيارة ، غير أنك لا تكون على وعى بهذا الفعل إلا إذا انتهت له مباشرة فى وقته . أو أنك تقرأ كتاباً ما وتدير صفحاته ولكنك لست على وعى بإدارة الصفحات لأنك تهتم بالأفكار التى يحتوى عليها الكتاب .

ونفس الشيء يحدث فى المهارات الرياضية فالرياضيون يتجهون بصورة أنوماتيكية نحو بعض الحركات دون وعى حقيقى بما يفعلونه ، فعندما يركز الرياضى على شىء آخر غير الذى يفعله أو يمارسه فإنه يفقد وعيه بما يفعله . إن المهارات الرياضية الأنوماتيكية جيدة ، غير أنها تودى فى بعض الأحيان إلى أن يفقد الرياضيون وعيهم ببعض العناصر الهامة التى تخص الأداء .

والهدف هنا هو أن الخطوة الهامة الأولى لتحسين مهارات التخييل لدى الرياضيين هى أن يركزوا على وعى أكثر بحواسهم أثناء الأداء الرياضى ، فلا بد أن يتجهوا إلى وضع أجسادهم ، التوقيت ، تدفق الحركة ، تغيير الاتجاه ، الحركات الاعدادية للأداء الفعلى .

وبالطبع هم فى حاجة إلى وعى أكبر بحواس الروية والحركة والسمع عند أدائهم الرياضى . إن أفضل طريقة اكتشفتها لخلق وعى أكبر هى طريقة معروفة بالامتلاء الذهنى ، وهذا البرنامج يوجه انتباه الرياضيين نحو الأحداث التى تستدعى وعى كبير عن طريق الانتباه والهدوء .

المظهر الثانى : التدريب الحيوى :

التدريب على حيوية التخيل من خلال سلسلة من التدريبات تتضمن الحواس الضرورية فى الرياضة ، والحيوية لا تعنى فقط حيوية التصور والتخيل المرئى ، بل تشير أيضاً إلى حيوية التخيل بالنسبة لجميع الحواس .

ويستطيع الرياضى ، المدرب ، أو الطبيب النفسى الرياضى تصميم تدريبات مثل تلك بسهولة ويسر ، فالأمر لا يستدعى سوى قليل من الخيال ، ولو كانت مهارات التخيل لدى الرياضيين ضعيفة جداً . فالأفضل أن نبدأ بتدريبات بسيطة .

فمثلاً نطلب من الرياضيين تذكر حجرات نومهم عندما كانوا فى الثانية عشر ، ويؤدى هذا إلى تخيل حيوى دائماً . ويجب أن تتنوع تلك التدريبات بحيث تكون خاصة بالرياضة التى يمارسها الرياضى ، ثم يتم تشجيع الرياضيين على تنمية التدريبات وعلى أن يكونوا مسئولين عن تدريبهم النفسى .

المظهر الثالث : التدريب على التحكم :

تتضمن تدريبات التحكم ممارسة التخيل للوصول إلى النتيجة المطلوبة ، فأولاً يتدرب الرياضيون تدريبات لا علاقة لها بالرياضة - فمثلاً - يضع الرياضى قدمه فى دلو من الماء المثلج ، ثم يتم توجيهه بعد ذلك إلى تصميم تدريبات التحكم الخاصة به ، فمثلاً قد يتخيل لاعب الكرة بعض الضربات أو بعض مهارات الدفاع .

الإعداد للتدريب :

أوضحت دراسات التخيل أنه يتم التدريب على الحيوية والتحكم فى التخيل تحت الظروف التالية :

- ١- البيئة أو الموقع السليم
- ٢- الانتباه المسترخى
- ٣- الدافع للتدريب
- ٤- التوقع والسلوك السليم
- ٥- التدريب المنظم



١. الموقع :

هؤلاء الذين يستخدمون التخيل بمهارة كبيرة مثل عمارسى اليوجا يستطيعون التدريب وأداء مهاراتهم فى أى موقع أو وضع تقريباً إلا أن قليل من الرياضيين لديهم تلك المهارة ، لذا يحتاجون إلى التدريب فى مكان ليست به أى اضطرابات .

وعندما يتم تنمية مهارات التخيل لدى الرياضيين ، سوف يتعلمون كيفية استخدام تلك المهارات بين الاضطرابات التى تصاحب المسابقات التنافسية ، وبالتالي سوف تكون لديهم القدرة على انحاء تلك الاضطرابات جانباً من عقلهم الواسع ينموا يركزون على التخيل الداخلى .

٢. الانتباه المسترخى :

تعتمد مهارات الاسترخاء جزءاً هاماً من التدريب على التخيل ، فقبل كل تدريب على التخيل ينبغى على الرياضيين أن يكونوا فى حالة من الاسترخاء التام ولكن ليس لدرجة النوم ، فهم يحتاجون إلى تهدئة العقل والعضلات على أن يكونوا متبهين فى نفس الوقت إلى ما هم مقدمين عليه ، أى أن يكونوا فى حالة من الانتباه المسترخى .

وتكمن أهمية الاسترخاء فى أنه عند مواجهة الرياضيين لنشاط زائد فى النصف الأيسر من المخ ، الجزء المختص بتحليل الأخطاء السابقة والتفكير فى الأحداث اليومية ، قليل من تلك التوترات سوف يظهر فى الجانب الأيمن مركز التخيل .

إن الانتباه المسترخى يطلق العنان للخيال ، فى حين أن التوتر يعوقه وبالإضافة إلى ذلك فإنه طالما كان الجسم فى حالة من النشاط الزائد أو مشدوداً لسبب ما ، فإن الانتباه يكون مشتتاً ، حيث أن الحالة الهادئة تساعد على أن يكون للتخيل تأثير كبير على الجهاز العصبى . وتؤكد أيضاً الأبحاث أن التخيل يكون أكثر فاعلية فى حالة العجز الهادئ بمعنى أن المزج بين التخيل والاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التدريب على التخيل

٣. الدافع للتدريب :

من المتعارف عليه أن أفضل الرياضيين هم هؤلاء الذين لديهم الدافع الداخلى القوى للتدريب لشهور ومئات طويلة استعداداً للمحدث الكبير . ويجب على الرياضيين أن يكون لديهم مثل هذا الدافع الذى ينمى قدراتهم البدنية و النفسية

وبصراحة شديدة فإن المشكلة الكبيرة التي تواجه برنامج التدريب على المهارات النفسية هي خلق نوع من الالتزام الداخلى للتدريب لدى الرياضيين بحيث يتدربون على المهارات على أساس منظم . وينطبق هذا بدوره على التدريب على مهارة التخيل .

وحيث أن هذا النوع من التدريب غير متشتر وغير مشهور الفاعلية ، فإن كثير من الرياضيين ليس لديهم الدافع للتدريب المستمر عليه ، لذا من الضروري مساعدة الرياضيين على التدريب على التخيل وكل ما يخص برنامج التدريب على المهارات النفسية .

٤- التوقع والسلوك السليم :

إن التدريب على التخيل مثله مثل الأشياء الأخرى ، يكون أكثر نجاحاً عندما يتوقع الرياضيون تأثيره الفعال في مساعدتهم ، فالتخيل يكون أكثر حيوية وفاعلية عندما يؤمن به الرياضيون .

غير أن بعض الرياضيين يرفضون تلك الوسائل غير التقليدية كالتدريب على التخيل ويؤمنون أن الجهد الشاق والتدريب المستمر هو الذى يؤدي بهم إلى النجاح وليست بعض التخييلات التي لا معنى لها . لذا ينبغي على الرياضيين تجنب تقويم التخيل عندما يقومون به .

ومن ناحية أخرى ، هناك بعض الرياضيين الشغوفين بممارسة التخيل ، غير أنهم يتوقعون نتائج عالية جداً . وبالطبع هذا ليس منطقياً بالمرّة ، ولكنهم رغم ذلك لديهم القدرة على تحسين مهارات التخيل فى أسابيع قليلة .

ولكن التقدم فى تلك المهارة يكون مثله مثل التقدم فى المهارات الأخرى ، بطيئاً ، لذا يجب أن يكون الرياضيون واقعيون بالنسبة لتوقعاتهم من نتائج التخيل . فالتخيل ليس سحراً بل هو مجردة مهارة مفيدة عند استخدامها بصورة سليمة .

٥- التدريب المنظم :

إذا كان كل الرياضيين يعلمون تماماً أهمية التدريب ، إلا أن القليل منهم يعلم أو يتذكر أن الأهمية ليست فى كمية التدريب ، بل فى كميته ، أى الكيف وليس الكم .

فالتدريب فقط على الحركات الرياضية لا يؤدي إلى النتيجة التي يرغبها الرياضي وقد يقوم ببعض الأخطاء التي تسبب إلى أداؤه نتيجة عدم التركيز التام ، وأيضاً لن تؤدي ممارسة الحركات أثناء التدريب على التخيل إلى كل ما يريد الرياضي تحقيقه .

التخيل الحركي : ملحوظات إضافية :

في هذا الجزء ، نبين دور التخيل في تعلم مهارات حركية جديدة ، وكيفية التأكيد على استخدام الرياضيين للتخيل الحركي .

دور التخيل في تعلم مهارات حركية جديدة :

حتى الآن ، ليس من المؤكد كيف يساعد التخيل الحركي الرياضيين على تعلم مهارات حركية جديدة تماماً ، فنحن نعلم جيداً أننا لا نستطيع تعلم اليانغو مثلاً بالتخيل الحركي فقط .

ونشير الأدلة إلى أن التخيل الحركي يساعد جداً في حالة المهارات الرياضية المعقدة عندما تكون لدى الرياضيين فكرة معقولة عما تكون عليه تلك المهارة ، أي أن تكون لديهم الصورة التفصيلية (البصمة الزرقاء) لتلك المهارة .

ويستطيع الرياضيون الحصول على تلك الصورة التفصيلية من خلال ملاحظة الرياضيين المهرة أو الاستماع إلى توجيهات المدرب ، غير أنهم لا يستطيعون رغم ذلك تنمية الحس الحركي بتلك الطريقة ، فهو يتطور فقط من خلال الأداء الفعلي لتلك المهارة .

وعندما تكون تلك الصورة التفصيلية للمهارة ضعيفة ، فإنهم لن يستطيعوا الاستفادة من التخيل الحركي . فالتخيل الحركي مثله مثل الفيتامين ، لا يغني عن الغذاء الأساسي ولكنه عامل مساعد له ، ويكون التدريب عليه فعال عندما تكون هناك بالفعل صورة تفصيلية للمهارة المطلوبة ، فهو يساعد على تحسين تلك الصورة وجعلها أكثر فاعلية بحيث يصل التدريب على مهارة ما إلى أقصى حدود المعرفة بها . وعندما يتم تعلم المهارة بتلك الصورة الجيدة ، يتم أداؤها بصورة أوتوماتيكية . كما يمكن من خلال التخيل تنمية مهارة ضعيفة وجعلها أكثر قوة .

وهذا النوع من التدريب له مميزات عديدة ، حيث يستطيع الرياضيون التدريب بصورة سريعة دون بذل جهد بدني كبير أو التعرض للإصابات ، وقد أخبرني بعض الرياضيين باعتمادهم الكبير على التخيل عند تعرضهم للإصابة حيث يساعدهم على الاستمرار في أداء المهارة المختلفة .

ومن الممكن التدريب على التخيل دون استخدام أى أدوات أو معدات ، بل يمكن التدريب عليه في أى مكان أو زمان دون التقيد بظروف الطقس أو الموقع .

هناك ميزة أخرى للتخيل غير معروفة تماماً إلا وهي أن التدريب البدني المستمر المطلوب للوصول إلى درجة عالية من المهارة يؤدي إلى الشعور بالملل والتشتت فيشعر الرياضي بشيء من التيه والسرхан فتضعف لديه الصورة التفصيلية عن المهارة لعدم التركيز الكامل مما يؤدي بدوره إلى الوقوع في الخطأ ، لذا فإن التخيل الحركي يعتبر تغييراً في نوع التدريب وخروجاً عن الملل الذي يؤدي إليه التدريب البدني المتواصل .

يتبقى سؤال هام : ما هي النسبة بين التدريب البدني والتدريب على التخيل الحركي التي يجب الالتزام بها عند تنمية مهارة معينة ؟

والإجابة هي أنه عند تعلم مهارة ما ينبغي علي الرياضي استخدام التخيل لتكون هناك في ذهنهم صورة الرياضي المثالي الذي يؤدي المهارة بأفضل صورها ، وتبقى الصورة على تلك الحالة حتى يكتسب الرياضي احساس حركي جيد بالنسبة للمهارة المطلوبة من خلال التدريب البدني .

وعند احساس الرياضي بالحركة يبدأ التدريب على التخيل في إتخاذ أهمية جديدة بحيث يشكل جزءاً كبيراً من التدريب الكلي . وعند تعلم المهارة جيداً ، يأخذ التدريب البدني في الانخفاض تدريجياً مع التأكيد على كيفية التدريب وليست كميته . ومن الممكن هنا زيادة التدريب على التخيل الحركي للاستفادة من المميزات السابق ذكرها . وعند تلك المرحلة تساوى نسب التدريب البدني والتدريب على التخيل الحركي .

تحسينات إضافية :

يخبرني الرياضيون بأهمية تخيل أداء مهارة ما والنتيجة أيضاً ، فمثلاً في كرة البيسبول ينبغي أن يرى اللاعبون ويشعرون بالكرة ثم يتابعونها وهي تتجه إلى المكان

الذي يريدونه مباشرة ، وعند نجاحهم في تخیلاتهم ، يكونون قد نجحوا في مهمتهم من التحكم في كل من التخیل والأداء .

وهناك تكتيك مفيد يقوم به بعض الرياضيين وهو استخدام التخیل بالتصوير البطيء . فعندما يريد الرياضي تحليل أداءه لعمل بعض التعديلات أو علاج قصور ما في الأداء ، يقوم بتخیل تلك المهارة بالتصوير البطيء ليقوم بفصل الجزء غير المرغوب فيه ، وعندما تكون لديه القدرة على التخیل الواضح بالتصوير البطيء ، يستطيع التدريب ذهنياً على التصوير السريع للأداء .

ورغم أنه من المنطقی أن يركز الرياضيين على التخیل الإيجابي للأداء بحيث يتخیلون النجاح في الأداء ، من المهم أيضاً أن يتخذوا التخیل كوسيلة للتوعية للذاتية بالأخطاء التي تم الوقوع فيها عند الأداء ، وعندما يواجه الرياضيون بعض الصعوبات بخصوص مهارة ما ويستمرّون في الوقوع في الأخطاء فإننا ننصحهم بالآتي :

تخیلوا أنفسهم تقعون في الخطأ ، ولتروا وتشعروا بهذا الخطأ ، ثم فكروا فيما ستفعلونه لتصحيحه والقيام بالاستجابة السليمة .

ثم تخیلوا مباشرة أداء تلك المهارة بصورة سليمة . كرروا تلك الصورة السليمة في أذهانكم لعدة مرات ، أو الانتقال بين التدريب وملاحظة أحد الرياضيين المهرة عند أدائه لتلك المهارة . وننصح بعد ذلك الرياضيين بالتدريب المستمر على التخیل الحركي جنباً إلى جنب مع التدريب البدني .

ونقترح عليهم القيام بهذا الروتين بعد كل أداء كلما أمكن ذلك لتكون الأخطاء ما زالت حية في ذاكرتهم . ولكننا لا ننصح به عند معاناتهم من اليأس والاحباط نتيجة الاخفاق ، فمن الأفضل عندها الانتظار حتى يصبحون في حالة من الهدوء والاسترخاء .

والى جانب أن التخیل يساعد على تصحيح الأخطاء ، تشير الأدلة إلى فاعليته في تقوية الصورة التفضيلية لتلك المهارات التي تؤدي بشكل جيد ، لذا ننصح الرياضيين بعد كل مسابقة بالبحث عن مكان هادئ يترجمون فيه أفضل أدائهم مرات عديدة



لتقوية الصورة التفصيلية لديهم للأداء فى المستقبل .

إن بعض الرياضيين يؤكدون قدرتهم على التخيل باستخدام ما يسمى بالدعامة أو كلمة أو جملة أو شيء معين فى الرياضة يساعدهم على التركيز ، فمثلاً يحتفظ بروس جيتير الفائز بالبطولة الأولمبية للوثب العالى بحاجز خشبى فى غرفة معيشته ، وعند سؤاله عن ذلك يجيب بأنه يقفز فى خياله من فوقها عندما يكون راقداً على أريكته .

التخيل الحركى بمساعدة شرائط الفيديو :

من الصعوبات التى تواجه الرياضيين عند تنمية بعض المهارات الرياضية هى اكتساب الصورة التفصيلية الأولى لتلك المهارة أو اكتساب فكرة عن تلك المهارة ليكون الرياضى أكثر قرباً من أدائها . وعمليات التعليم الطويلة المعتمدة على المحاولة والخطأ والتوجيهات المستمرة من المدربين والساعات الكثيرة التى تمر فى محاولة الوصول إلى صورة تفصيلية واضحة ، كل ذلك قد يؤدى إلى شيء من الاحباط .

لذا تصبح المشكلة هى تقوية تلك الصورة التفصيلية الكاملة وليس أى حركات أخرى أقل من مهارتها .

التحدى هو الوصول إلى تلك الرمية الممتازة ، التمريرة ، ثم الاحتفاظ بها فى الذهن بحيث يستطيع الرياضى التدريب عليها ذهنياً ثم القيام بأدائها باستمرار .

والوسيلة التى تساعد على ذلك هى استخدام شرائط الفيديو أو الأفلام لادراك الأداء الكامل ثم استرجاعه ، وبعض الأطباء النفسين قد حاولوا التسجيل للرياضيين عند تدريبهم على مهارات رياضية معينة .

و يتم تحرير الفيلم بحرص باستشارة المدرب أو الرياضى لتعيين الحركات الممتازة ، ثم يتم عرض تلك الحركات باستمرار على الرياضى فيلاحظ الرياضى ما يقوم به من حركات ممتازة فى نفس الوضع المسترخى الموصى به عند التدريب على التخيل ، وبعد مشاهدة الفيلم لدقائق عديدة ، يفلق الرياضى عينيه ويتخيل تلك المهارة . ومن خلال المعلومات المقدمة فى هذا الفصل ، يبدو واضحاً كيف يساعد شريط الفيديو أو الفيلم على تنمية الصورة التفصيلية لأفضل الحركات .

غير أن هذه الطريقة ما زالت فى احتياج للأدلة العلمية ولكن بالاعتماد على التقنيات الموضحة ، يصبح استخدام عوامل الرؤية المساعدة للأداء الماهر ذو فاعلية كبيرة .

ويتوفر شرائط الفيديو يصبح لهذا التكنيك أثر فعال بالنسبة للرياضيين فى تنمية مهاراتهم المختلفة . غير أن هناك تحذير واحد وهو أنه باعتماد المهارة على الحس الحركى أكثر من حاسة الرؤية ، تصبح تلك الطريقة أقل فاعلية إلا إذا كانت ملاحظة الحركات تيسر للرياضيين عملية الاحساس الحركى بالحركة عند التدريب عليها ذهنياً .

التدريب على المهارات النفسية من خلال التخيل :

حتى الآن قمت بمناقشة برنامج التدريب على التخيل الرياضى من خلال التدريب على المهارات الحركية . ولترى الآن كيف نستخدم التخيل فى مساعدة الرياضيين على اكتساب المهارات النفسية المختلفة مثل التحكم فى التوتر وتحسين مهارات الانتباه واستخدام الموقف المناسب لتنمية مستوي هالى من الثقة بالنفس .

بعد التخيل الحيوى المتحكم فيه هاماً لاستخدام التخيل فى تنمية المهارات النفسية مثل أهميته فى التدريب على المهارات الحركية . وبدلاً من التأكيد على الوعى الحسى لتنمية المهارات النفسية نؤكد على الوعى الذاتى ، وهدف التدريب على الوعى الذاتى هو مساعدة الرياضيين على الاحساس بالحالات الشعورية التى يتعرضوا لها خلال ممارستهم للرياضة ثم استرجاعها بصورة واضحة .

فى بعض الأحيان يتهرب الرياضيون من التجارب الشعورية السلبية التى يتعرضون لها أثناء الرياضة ، ولا يواجهون أبداً توترهم وفقدانهم للتركيز ، وبالتالي لا يستطيعون تنمية القدرة على التعامل مع تلك المشاعر القوية عند الاحتياج إلى ذلك أثناء المسابقات الهامة .

ونقوم بمساعدة الرياضيين على تنمية الوعى الذاتى باستخدام تدريبات التخيل الارتدادية وتدرجات أخرى لاسترجاع التجارب الرياضية السابقة بما فيها من مشيرات توتر وغضب . كما أننا نطالبهم باسترجاع التجارب الإيجابية السابقة ، أى لحظات التفوق التى يمر بها الرياضى . فمن الضرورى للرياضى استرجاع لحظات التفوق ذات

التركيز الأتوماتيكي والثقة بالنفس .

وبعد ذلك يستخدم برنامج التدريب على المهارات النفسية التخيل أولاً لمساعدة الرياضيين على مواجهة أحاسيسهم الشخصية ثم مساعدتهم على اكتساب المهارات الأساسية لهذا البرنامج وأخيراً : امدادهم بطريقة معينة للتدريب على تلك المهارات النفسية في مواقف تنافسية ، ورغم قلة الأدلة الرياضية عن أهمية تلك الطريقة للتخيل ، هناك أدلة كثيرة لفاعليتها في مساعدة غير الرياضيين على التعامل مع المشكلات النفسية (سنجر وبوب ١٩٧٨) .

الخلاصة

١- يعد التخيل مهارة من ضمن المهارات التي لم يقدّر الرياضيون بتنميتها من خلال تدريب منظم .

٢- التخيل هو خبرة معينة مشابهة للخبرات الحسية ، تحدث فقط عند غياب المؤثرات الخارجية المتعارف عليها .

٣- التخيل متعدد الحواس ، لا يضم حاسة الرؤية فقط ، بل حواس السمع والحركة وغيرها .

٤- يساعد التخيل في التدريب على المهارات الحركية وفي تنمية المهارات النفسية .

٥- تدل الأدلة العلمية والاختبارية على قوة التخيل في مساعدة الرياضيين على تنمية مهارات بدنية ونفسية .

٦- لسنا متأكدين تماماً من سر فاعلية التخيل الحركي في إثارة العضلات أو التأثير على الجهاز العصبي المركزي ولكنه يكسب أهميته من مساعدته على تنمية الصورة التفصيلية الذهنية .

٧- يتكون برنامج التدريب على التخيل الرياضي من ثلاثة أوجه : التدريب على الوعي الحسي ، التدريب على حيوية التخيل ، والتدريب على التحكم .

٨- ينبغي على الرياضيين التدريب على التخيل فى بيئة خالية من أى مشيرات للتوتر والازعاج .

٩- يستفيد الرياضيون أكثر عند التدريب على التخيل وهم فى حالة استرخاء وانتباه فى نفس الوقت .

١٠- يلعب المدرب دوراً كبيراً فى دفع الرياضيين للتدريب على برنامج التخيل .

١١- ينبغى أن تكون توقعات الرياضيين والمدربين منطقية بالنسبة للسرعة التى يتم بها تعلم مهارات التخيل ومدى فاعلية التخيل فى مساعدة الرياضيين .

١٢- إن أهم عنصر فى التدريب على التخيل هو التدريب بشكل منظم .

١٣- التخيل أقل فاعلية فى المساعدة على تعلم مهارات حركية جديدة ، فى حين أنه يساعد على تنمية المهارات الحركية .

١٤- يقدم التخيل بعض المميزات عند التدريب على المهارات الرياضية ، فالتدريب على التخيل الحركى من الممكن ممارسته عندما يكون الرياضى منهك القوى بدنياً فلا يكون فى حاجة إلى استخدام معدات أو أدوات ، أو عندما يكون الرياضى مصاباً إصابتاً ما . وبالإضافة إلى ذلك يقدم التدريب على التخيل الحركى نوعاً من التغيير عن التدريب البدنى .

١٥- يجب ألا يتخيل الرياضيون الأداء فقط ، بل نتيجة الأداء أيضاً ويجب أن يكافئوا أنفسهم عند النجاح .

١٦- قد يساعد التخيل بالتصوير البطىء فى تحسين بعض المهارات .

١٧- تساعد الدعائم المعينة أو الكلمات ذات الدلالات الخاصة على حيوية التخيل .

١٨- التخيل الحركى بمساعدة شرائط الفيديو يوصى به لتحسين الأداء فى المهارات الرياضية المعقدة .

الفصل الخامس

تخيل نفسك على الصورة التي تريد لها

التصور الذهني

إن خلق الصور الذهنية التي تمر أمامك كشرط سينما ، هي أعظم قواك العقلية وكثيراً ما ترى أبطال الوثب العالي وغيرهم ، قبل الأداء ، وقد أغلقوا أعينهم لفترة ، إنهم في حالة تخيل لأنفسهم وهم يمارسون بفعالية تلك المهارة الرياضية ، وقد يلمحون كل أحاسيسهم من سمع وشم وتذوق وتلمس وغيرها وما تعلموه في جلسات التخيل التصوري Imagery ، أى كل ما يتصل بالمعلومات مع الحسية التي تسهم في إنجاز مهارى أو سلوك صحيح في موقف نوعى (خاص) . ويستطيع أن يزيد من مهارته ويرتقى بأدائه بعدة وسائل من خلال الاستخدام المنتظم لهذه المهارة العقلية ونعنى بها التخيل التصوري .

الاستخدامات المختلفة للتخيل التصوري في الرياضة

أمثلة	استخدام التخيل التصوري
<ul style="list-style-type: none"> - تخيل تسديد ضربة ثلاثية كرة طائرة - تخيل أداء سابق ناجح - تخيل أوضاع هجومية في كرة القدم - تخيل صور ذهنية للاسترخاء من أجل هدوء الأعصاب - استعراض مهارة والتعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف - تخيل الأداء في ظروف مختلفة من حيث الطقس ، المنافس ، الحظ ، الحكم ، المستولون - تخيل حركة ناشطة لك في الجيرلف (مثلاً) عندنا تكون غير قادر على التمرين البدنى 	<ul style="list-style-type: none"> أ - تدريب عقلى على أداء مهارات نوعية ب - تحسين الثقة والتفكير الإيجابي ج - التدريب التكتيكي وحل المشكلات. د - التحكم في مستوى الاستثارة والقلق هـ - استعراض أداء سابق وتحليله و - خط سير الأداء ز - الحقائق على الانتعاش الذهني أثناء الإصابة

وقيل الدخول فى تفاصيل استخدامات التخيل التصورى سنحاول الإجابة على
الأسئلة الثلاثة الآتية :

١. ما سبب التأثير الناجح للتخيل التصورى ؟

تقول سالى جونل بطلة العالم فى سباق الحواجز والحائزة على الميدالية الذهبية :
«كثيراً ما ترونى قبل السباق وقد رقدت على ظهرى فى قليل من الظل وقد أغلقت
عينائى . إننى لا ألهر ، إنما أفكر فى السباق ، وأعد نفسى له عقلياً ، وقبل السباق
بلحظات قليلة اهب واقفة فى ثبات متأهبة فى المضمار . لقد كنت فى الحقيقة اتصور
نفسى ذهنياً فيما يجب على أن أفعله» .

حقاً أن استخدام التخيل التصورى يشبه تماماً نظام الحقيقة التدريجية فى رأسك ،
والمختصل اتصالاً مباشراً بجسمك . فعندما تتخيل شيئاً ما بعين عقلك فتحة دليل قوى
يشير إلى أن العضلات التى قد تستخدمها لأداء المهارة قد تم تحفيزها عند مستوى أدنى .
وهذا التنشيط العضلى لا يكفى للقيام بالحركات التى تتخيلها ، إنما هو مخطط
للحركات أو المواقف المعلن عنها أو المخطط لها . وكلما زاد تخيلك صار هذا المخطط
أقوى وزاد احتمال أن تقوم بالاستجابة الصحيحة فى حى المنافسة .

لذا فإن استخدامك المنتظم للتخيل التصورى يساعد على التدريب الفعال لكلا من
عقلك وجسمك بالنسبة للقيام بمهارات نوعية على نحو أكثر اتساقاً وعبر مزيد من
المواقف .

وبالمثل إذا استخدمت التخيل من أجل مساعدتك فى تحسين الثقة أو أثناء الاعداد
للأداء كلما رأيت نفسك تقوم بالأداء بأفضل قدراتك بطريقة الواثق .

٢. كيف تتخيل نفسك على الصورة التى تريد لها ؟

قد تتخيل نفسك بإحدى طريقتين : الطريقة الأولى يطلق عليها المنظور الداخلى
internal perspective وهذا يعنى بوضوح أنك عندما تتخيل نفسك تقوم بالأداء ،
تخلق لنفسك صورة ذهنية تماثل نسخة طبق الأصل ما تراه أثناء الأداء ، وبعبارة أخرى
أنك تنظر إلى العالم الخارجى من داخلك . ويعتقد أن التخيل الداخلى التصورى
intemal imagery هو الأكثر ملائمة للتدريب العقلى على مهارات نوعية .

والطريقة الثانية : يطلق عليها المنظور الخارجى **External perspective** وأصحاب هذا النوع من التخيل التصورى يخلقون صورة عقلية يرون فيها أنفسهم كما لو كانوا يشاهدون أداءهم على الفيديو . وبعبارة أخرى يشاهدون أنفسهم من الخارج وهم يقومون بالأداء ، وهذا النوع من التخيل التصورى مفيد جداً فى جلسات التخيل التى يركزون فيها على التدريب التكتيكي أو استعراض الأداء . كما هى أيضاً بالنسبة للرياضيين الذين ينافسون فى رياضات ذات تقدير معين كالعاب الجمباز والتزحلق على الجليد ، حيث أن التقويم الخارجى هو العنصر الهام فى الأداء .

وعلى الرغم مما يعتقده علماء النفس الرياضى أن اختلاف المنظور قد يفيد فى جلسات معينة أكثر من غيرها فإنه لا توجد قواعد ثابتة لذلك .

فإذا شرعت باستخدام أحد المنظورين بطريقة طبيعية فإن المرجح أنك تفضل هذا الأسلوب وقد يصعب عليك أن تتحول إلى المنظور البديل . وهذا شائع الحدوث . كما أن كلا من المنظورين له نتائج الإيجابية أياً ما كان تريد تحقيقه من تدريبك التخيلى التصورى .

ومع مرور الوقت وبالتدريب المنتظم يكون فى مقدورك أن تحسن قدرتك على التخيل التصورى بأى منظور ، وإن كانت الفعالية العامة للتدريب على التخيل التصورى غير قاصرة على استخدامك لمنظور واحد .

ثالثاً ، كم عدد المرات التى ينبغي فيها أن تتدرب على التخيل التصورى؟
لا توجد قواعد ثابتة للإجابة على هذا السؤال . فحيث أن الرياضات تختلف فيما بينها نجد أن مضامين ومقاصد جلسات التخيل التصورى ليست واحدة .

ومن القواعد التى يمكن أن تتبعها فى المراحل الأولى لتدريبك على التخيل التصورى **imagery training** هى أن تركز على جلسات قصيرة على أساس منتظم . وإذا استطعت أن تستقطع من وقتك ٥ دقائق مرة أو مرتين يومياً فإن من شأن هذا أن تواصل الطريق لتصبح ماهراً فى التخيل التصورى . وما أن تشعر بأنك على طريق التقدم إذن يمكنك أن تزيد من طول الجلسة ومضمونها .

والآن لنستعرض بشيء من التفصيل للاستخدامات المختلفة للتخيل التصوري في الرياضة :

أ- تدريب عقلى على مهارات أداء نوعية :

لعل الأكثر شيوعاً هو استخدام التدريب الذهني على المهارة التي قد نحاول تحسينها أو المهارة التي نحبها وتريد أن تكيفها حسب موقف خاص .

ومن خلال تكرار التخيل التصوري للتقنية الصحيحة يمكن أن تكون للمهارة تأثيرها خارج نطاق التدريب ، ومن خلال تكرار تخيلك التصوري لنفسك وأنت تقوم بشيء ما بطريقة صحيحة تزيد احتمالية أدائك لهذه المهارة على نحو صحيح في مرحلة التنفيذ الفعلى . والآن فكر كم مرة تصورت فيها شيء ما بطريقة خاطئة ثم يحدث ذلك في الواقع .

أن كل ما تفعله في تخيلك التصوري هو أن تجعل نبوءة تحقيق الذات تعمل من أجلك بتخيل الأشياء تسير على هواك . وكلما تكرر ذلك زادت فرصة نجاحك في تحقيق ما تريد .

فقل لنفسك : هل ثمة مهارة أو موقف أشعر بالحاجة إلى تحسين أدائي فيها . وإذا استطعت تعيين ذلك ضمن خطه تدريبك الفعلية ، أسلوبك في التخيل التصوري .

ب- تحسين الثقة والتفكير الإيجابي :

عما يعزز إيمانك بذاتك تذكرك لأوجه أدائك السابقة . وإن أعدادك لقائمة بأفضل أداء لك أو خصائص الأداء الإيجابية قد يكون الأساس لبرنامج تخيل تصوري لتعزيز الثقة .

فأعد في ذهنك صور نجاحك على أساس متظم وكرر مشاهدة نفسك في تلك المواقف الإيجابية ، وأنت تحقق أفضل أداء حسب قدراتك . وقد أثبتت الخبرة أن الرياضيين يستمتعون باستمرار جوانب أدائهم الإيجابية كما في حالات كثيرة يبددون وقتاً طويلاً في استعراض الجوانب السلبية في المنافسات . فدوماً ذكر نفسك بأفضل نقاط أدائك بإعادة أحيائها من تصورك الذهني لها حيث أن هذا يمثل انطلاقاً إيجابية لأعداد نفسك للمنافسة .

وكما تستخدم التخيل التصورى لتعزيز الصور الذهنية الإيجابية فإنه مفيد لك أيضاً فى التفكير الإيجابى أثناء المنافسة . فعلى سبيل المثال قد تواجه بموقف صعب أو رمية أو ضربة مخادعة من منافس عنيد فإن صورتك الإيجابية لنجاحك السابق فى موقف مماثل كثيرأ ما تفيدك فى الحفاظ على إطار عقلى واثق .

جـ- التصور الذهنى لتدريب تكتيكى وتخيل حل المشكلات :

تطلب جميع الرياضات إلى حد ما مداخل تكتيكية متباينة . ففي الرياضات الجماعية يعد تنفيذ النماذج التكتيكية أمراً حاسماً لتحقيق أفضل أداء . فيجب أن يعرف كل لاعب فى فريق كرة القدم مثلاً (أو كرة السلة مثلاً) بقدر كبير النماذج الهجومية أو الدفاعية . فإذا قام أحد اللاعبين بحركة غير صحيحة ، فإن كل فريقه سوف يعانى . ومن هنا يمكن أن يكون التخيل التصورى مهارة مفيدة جداً لتساعد الرياضيين على حفظ تلك الأنماط الحركية . ويمكن أن يستمر تعلم تلك الحركات بعيداً عن أرض التدريب استعداداً لتجمع الفريق معاً . وكلما تعود الرياضيون بأنفسهم على أدوارهم سهل عليهم اللعب بطريقة صحيحة أثناء التدريب أو المنافسة .

وهذا التدريب التكتيكى له فائدته الكبرى حتى فى الرياضات الفردية . فباستخدام هذا النهج يصبح فى إمكان اللاعب أن يعد نفسه لكل احتمال تقريباً أثناء المنافسة . ويتقدير اللاعب للموقف أمامه تزيد احتمالية قدرته على التعامل معه بفاعلية عند نزوله الميدان فعلاً .

وبصورة عامة يمتلك الرياضيون جوانب قوة تكتيكية خاصة بهم وإذا لم يتح لهم التنفيذ استخدام جوانب القوة تلك فإنه غالباً ما يزداد قلقهم وتتناقص ثقتهم ويتأثر أدائهم على نحو سئى أما إذا تصور ذهنياً ذلك السيناريو المتعلق بالأداء على نحو منظم فسيجد اللاعب أنه يجب عليه أن يزيد ثقته للتعامل مع المواقف التى لا يرضى عنها .

وعموماً هذا النوع من التخيل الذهنى أى كيف تعدل من أسلوبك فى المنافسة حسب الحالة .

وتطورياً على ذلك نجد أنه من المفيد كثيراً أن يتصور الرياضى نفسه فى مواقف مشكلة ، وأن يتدرب على الوسيلة للخروج منها . فعلى لاعب كرة القدم مثلاً أن

يتخيل أنه مضطر إلى اللعب فى موقف غير مألوف له وعندما يحين مثل هذا الموقف فإنه بسرعة يسترجع تصوره لموقفه كما لو كان مشاهداً له . وباستخدام هذا المنظور الخارجى يكون قادراً على المشكلات التى تواجهه .

إن موقف المنافسة ليس بالعملية الهينة لنا فإن استخدام التخيل التصورى على النحو الذى أشرنا إليه هو إعداد عقلى للاعب للتغلب على المستويات الدنيا لينطلق إلى المستويات العليا ، فهو قد تمرس على التعامل مع الاحتمالات غير المتوقعة والتى لا تكون فى الحسبان . لهذا يجب على اللاعب أن ينظر إذا كان هناك ثمة مكان لهذا النوع من التخيل التصورى فى برنامج تدريبه العقلى حتى لا يفاجأ بضرورة لم تكن فى تخطيطه .

د التحكم فى مستوى الاستثارة والقلق ،

إذا كانت الأمور متساوية فإن اللاعب الذى يتعامل مع الضغوط على نحو أفضل يكون هو الفائز (للتصبر) عادة وثمة طرق كثيرة للتعامل مع القلق ودرجة الاستثارة . إلا أن الدور الهام يكون للتخيل التصورى فى تخفيض مظاهر قلق الأداء .

ويستمتع بعض الرياضيين فى استخدام صور الاسترخاء الذهنية فى أماكن يتخيلها تريح عقله وتهلأ نفسه - مكان على الشاطئ ، مكان هادئ تحيطه الخضرة والماء ، غابة هادئة . . . وأيا كان المكان يجب أن يتأكد الرياضى أنه يرتبط بمشاعر الاسترخاء التى تنمى أفكاره الإيجابية ، ويجب أن يتم الاسترخاء بغير جهد ولا تفكير ، واحرص على أن يمر بمخيلتك وذاكرتك كل ما هو جميل محبب لك ، أجمل منظر تحب أن تراه ، أسعد لحظات مرت بها ، مواقف سارة بالنسبة لك . ويجب أن تكون فترة الاسترخاء العقلى استرخاء جسمى ويجب أن يتنوع برنامجك بما يبرز مهاراتك التخيلية .

وبالطريقة نفسها يصفى عليك تدريبك التخيلى التصورى جواً من الثقة عند دخولك المنافسة أو قيامك بالأداء بل والحصول على أفضل أداء .

ف عندما تستعد للمنافسة ، يمكنك أن تقضى لحظات قليلة وأنت تتخيل نفسك وأن تؤدى بطريقة مريحة ، وكما فى التخيل التصورى لبناء الثقة قد ترى استخدام خبرتك الماضية بشأن تنفيذ أداء معين بما يريحك ذهنياً .

هـ- استعراض الأداء الذى تمت به وتحليله :

معظم برامج التخييل التصورى موجهة لإعدادك لمنافسة قادمة . إلا أن التخييل التصورى يفيدك بالقدر ذاته بعد انتهاء المنافسة . فبعد ساعات قليلة من انتهاء المنافسة من الخير لك أن تمارس جلسة تخيل تصورى تفصيلية ، تستعرض فيها ما قمت من أداء حيث تتأكد على نواحى القوة ونقاط الضعف فى أدائك بطريقة منتظمة .

و- خطط سيرة الأداء :

تعود دوماً قبل أن تنفذ أى مهارة فنية رياضية مثل : رمية إرسال ، ضربة جزاء ، رمية ثلاثية ، ضربة ركنية ، . . . أن تخيل نفسك تمارس تلك المهارة وتنفذها بأفضل قدرة لك وذلك قبل أن تنفذها فى الواقع التنافسى ، وهذا من شأنه أن يزيد قدرة تركيزك على المهمة المطلوبة ، كما يصلح ذلك فى خلق درجة استشارة مناسبة تزيد من ثقتك بنفسك وتنمى دافعتك على الأداء الناجح .

ز- الحفاظ على الانتعاش الذهنى أثناء الإصابات :

لعل أكثر الفترات احباطاً فى حياة أى رياضى هى التى يصاب فيها وتنعدم احتمالية تنافسه أو تدريبه ، وهذه أنسب الأوقات التى يمكن فيها غالباً للتدريب على التخييل التصورى أعظم فائدة . ومن المفارقات أنه عادة فى هذه الأوقات المخرجة يتوقف الرياضى عن ممارسة التخييل التصورى ، وعلى حسب قوله : «إذا كنت لا أقوم بأى تدريب بدنى فلماذا أرهق نفسى بتدريب عقلى» .

والسبب الوجيه لتنفيذ التخييل البصرى هو أنه يساعد على تنشيط الرياضى عقلياً ، وإعدادة عقلياً على الأداء حتى يحين الفرصة للعب من جديد .

ويشير كمال بوتزل المستشار الكندى فى علم النفس الرياضى والذى كثيراً ما استخدم التخييل التصورى مع لاعبى الهوكى المصابين إلى أن إعدادهم العقلى يبقيههم جزءاً من الفريق ويركزون على أدوارهم عند انضمامهم للفريق من جديد . لقد طور لفظ «فريق الأحلام» من أجل هؤلاء الرياضيين المصابين من أجل إعطائهم هوية إيجابية .

وفى حالات كثيرة قد تؤدي الوقائع التى تسببت فى الإصابة إلى أزمة ثقة إذا ما واجه نفس الموقف عند عودته إلى ذروة المنافسة .

لذا ليس من المستحسن أن يعود الرياضى إلى المنافسة قبل أن يكون الجسم جاهزاً لمجابهة مشاق الأداء ، وبالقدر نفسه لا ينبغي العودة إلى النشاط الرياضى قبل أن يكون مستعداً عقلياً لذلك .

لهذا من المفيد أن نجتمع فى برامج إعادة التأهيل أثناء فترة الشفاء بين الجانبين الجسمى والعقلى بما ينمى الثقة ويخفف من الملل .

كيف تستفيد من التخيل التصورى إلى أقصى حد

الآن وقد عازمت التركيز على برنامج تدريبك على التخيل التصورى ، فشمه قواعد ينبغي اتباعها إذا كنت تشفع فى البرنامج لأول مرة . وعندما تعتمد التأثير الإيجابى للتخيل التصورى فقد لا تحتاج إلى تطبيق بعض من هذه القواعد حيث تكون قد تهرست بأساسيات مهارة التخيل التصورى وهى :

أ- الاستعداد عقلياً ،

مثلاً يقوم الرياضى بعملية التهيئة أو التسخين الكافى قبل الدخول فى نشاطه الرياضى ، فإنه ينبغي أن يسبق جلسات التصور ذهنى فترات إعداد قصيرة للوصول إلى أقصى استفادة من الجلسات وتؤكد من هدوء المكان وأنه لن يقاطعك أحد ، ثم اتخذ الوضع المريح لك (واقفاً ، جالساً ، واقداً) ثم قم بتمرين تنفس منتظم هادئ لدقائق قليلة . يعقبه استرخاء وبهذا تنهى نفسياً للتدريب على التخيل التصورى .

ب- الحفاظ على توجه إيجابى ،

للتخيل التصورى أثره العميق فى الأداء ، وإذا تعلمت الاستفادة منه كان أقوى حليف لك لذا اطرء من ذهنك أية احتمالية لتأثير سلبى . فكر فى لاعب الجولف الذى يحسن التخيل التصورى وهو يضرب الكرة لتدخل الحفرة . لذا ليس من المستغرب أن يكون معدل نجاحه تسعة من عشرة . أما إذا غرست بذرة الشك مع تصور ذهنى سلبى عن المحتمل أن يتحول هذا التصور السلبى إلى واقع بعد وقت قليل . لهذا حاول دوماً

أن تكون صورتك إيجابية لكل ما أنت قادر على تحقيقه بالفعل . وتذكر أننا نعتقد فيما نراه وهذا بالضبط حالة التخيل التصوري فيجب أن ترى بعين عقلك (بخيالك) ما تود إنجازه مما يمنحك إطاراً عقلياً إيجابياً لتحقيق هذا الهدف في الواقع . والآن اطرد أية هواجس سلبية من مخيلتك لتحل محلها صوراً إيجابية نعتقد فيها ثم انطلق لتحقيقها .

جـ- تخيل المهارة في توقيت حقيقي :

ينبغي دوماً أن تمارس التخيل التصوري للمهارة التي تتدرب عليها بنفس السرعة التي تنفذها بها في الواقع . فلن تستفيد من تخيلك التصوري إذا ما تم بسرعة خاطفة أو بطيئة كما أنك لن تتعود على الطريقة الفعلية التي تتم بها تنفيذ المهارة في الواقع . فحدد الوقت المضبوط الذي يستغرقه أداء المهارة فالمشى غير القفز بالزانة . . . وهكذا يكون التخيل التصوري بمثابة خطة لعب عقلية مرتبطة بتوقيت دقيق للمهارة . والتوقيت أمر حيوي لتنفيذ معظم المهارات الرياضية .

ولهذا كلما تعودت جسمياً وعقلياً التمرن على المهارة في توقيت حقيقي كنت ذا أعداد أفضل للقيام بتلك المهارة في تزامن دقيق مع تحكم رائع في عناصر المهارة بتلك التقنية الصحيحة .

د- الاحساس بالحركات :

الاحساس بالحركة من إحدى الجوانب الهامة في التخيل التصوري لأن من شأن هذا تزويد الجسم بالمعلومات التي تفيده في تشكيل برنامج عمل لهذه الحركات . ويستطيع اللاعب القيام بذلك بالتركيز على الطريقة التي تمس بها العضلات المختصة بالحركة أثناء تنفيذ المهارة كما ينبغي التركيز على العوامل الهامة الأخرى كوزن الأجهزة والمعدات وتركيبها وشكلها .

وكوسيلة لتطوير هذا الجانب من التخيل التصوري هي تشجيع الرياضي على تنفيذ التدريب في بيئة رياضية أو بينما وهو ماسك بالفعل إحدى الأجهزة أو المعدات ذات العلاقة .

فعلى سبيل المثال : يتخيل الرماة رميات ناجحة بينما هو قابض على بندقيته أو لاعب التنس يتخيل ضرباته وهو يحسك بمضرب الراكيت . ويوفر برنامج التخيل التصوري في مراحل الأولى معلومات شعورية كبيرة القيمة تميز من جودة التخيل ووضوحه . كما أن الجمع بين التدريب البدني والتدريب العقلي يعمل على تنقية المهارة التي يحاول الرياضي أن يتقنها .

هـ- درب جميع حواسك في تخيلك التصوري :

كما هو مطلوب من الرياضي في النقطة السابقة أن يحس بالحركة التي يتخيلها ، نوصي أيضاً أن يحاول استخدام أكثر من حاسة في روتينه التخيلي التصوري . وقد تكون لبعض الحواس صلة بالمهارة الرياضية أكثر من غيرها ، وعلى كل الأحوال لا تكفى بتصور الصورة بل حاول أن تضيف إليها الأصوات التقليدية والروائح المتميزة وحتى التلوق . وحاول أن ترى صورتك ملونة . وكلما كانت الصورة أكثر واقعية كان تأثيرها على الأداء أقوى وأكثر وضوحاً ، لذا يفضل أن تدرب جميع حواسك بأن تبدأ بشيء بسيط تألفه ثم تدرج إلى أن تشمل الصورة جميع التفاصيل وعلى مختلف الحواس وبهذا تزداد مهارتك وتكون الاحساسات بالصورة كاملة .

هـ التركيز على نوعية وجودة التدريب :

تبين الأبحاث أنه من المفيد للرياضي أن يستخدم فترات تدريب قصيرة المدة وذات جودة عالية على نحو متكرر بانتظام . فبدلاً من استخدام جلسة ١٠ق تدريب تخيل تصوري للأداء (أو ذات فترة زمنية طويلة) ، فمن الأحسن كثيراً تنفيذ جلستين تخيل تصوري كل منها ٥ق طوال اليوم .

وكلما أصبحت ماهراً في تخيلك التصوري ، زاد تركيزك على المهارة لمدة أطول ، ولكن في المراحل الأولى من التخيل التصوري ، نوصي باستخدام مداخل قصيرة زمنية لتنشيط التدريب على الجودة حتى لا تفقد التركيز المطلوب للأداء والشعور الإيجابي بالإيجاز .

٧ استخدام الفيديو ،

من المهم تصوير فيديو لأداء الرياضى لمهارة أو حركة نوعية . وتشغيل الفيديو وإيقافه على حركة معينة وتأمل الرياضى لها يزداد تصوره وضوحاً لهذا الموقف . وحتى لو كان شريط الفيديو للاعب آخر سهل عليه تصور نفسه مكان هذا اللاعب وهو يقوم بهذه الحركة البارة .

إن مشاهدة الفيديو للرياضى يزداد التخيل التصورى دقة وجودة ويجب أن تتكرر عملية مشاهدة الفيديو من ١٠ إلى ١٥ مرة فى الجلسة - إلى أن يشعر الرياضى أن الفيديو أصبح زائداً عن الحاجة لزيادة تصوره للمهارة .

ومن المهم أن نشير إلى ضرورة التنوع فى التدريب على التخيل التصورى كما هو الحال فى التدريب البدنى ، كما يجب أن يتم التدريب على أساس منتظم مهما تحسن أداء اللاعب فالعقل كأى عضلة ، تفقد كفاءتها كلما توقفت تدريبها .

الفصل السادس

خطة التركيز والتحكم في الانتباه

التركيز حالة من حالات الاستعداد الرياضي . فيجب أن يكون الرياضي قادراً على طرد كل ما يشتت انتباهه وأن يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه . وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها أن يكون الرياضي قادراً تماماً على أن يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة .

والتركيز مهارة من المهارات التي يجيدها البعض إجابة تامة والبعض الآخر يحتاج إلى التدريب عليها ولكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منظم .

عوامل تشتت الانتباه :

تتخذ عوامل تشتت الانتباه شكلان :

الشكل الأول : حيث يتم صرف انتباه الرياضي عن مهمته بسبب عوامل خارجية لا يستطيع الرياضي أن يمنعها ولكنها لا تشكل جزءاً مكملًا لتنفيذ مهارته الرياضية .

وهذه عينة من مشتتات الانتباه الخارجية في الرياضة :

- ما يحدثه الجمهور من ضجة .
- صوت آلات التصوير .
- حركة يراها الرياضي من نظرة هامشية .
- التهديدات اللفظية الصادرة عن الخصم .
- رؤية المدرب أو أحد الوالدين يقف أو يغادر الملعب .

وتشكل المشتتات الخارجية جزءاً من اطار المنافسة الطبيعي ، لذا تختلف الرياضات اختلافاً هائلاً في هذا النوع من المشتتات . فعلى سبيل المثال تغطي بعض الرياضات الجماعية بجمهور عريض مما يحدث ضجيجاً هائلاً . وهذه الامكانية من تشتت الخارجى يجب أن يتحملها الرياضي كجزء مقبول في هذا النوع من الرياضة . ففي كرة السلة يحدث الجمهور المنافس حالات مجنونة من الضجيج والصفير والتلويح

بالأيدى ضد اللاعب المنافس فى حالة رمية حرة مثلاً- بينما لا نجد مثل هذا فى رياضة الجولف مثلاً حيث جو الجمهور مختلف تماماً .

الشكل الثانى : كثيراً ما يفقد الرياضيون تركيزهم لموامل تشتت داخلية أى عندما يفكر الرياضى فى شىء ما غير مرتبط بالمهمة المطلوب تنفيذها .

وهذه عينة من المشتتات الداخلية للانتباه ،

- التفكير فى خطأ سابق .
- القلق بشأن أهمية الخطوة القادمة .
- الغضب من قرار الحكم غير الصحيح .
- القلق إن كانت إصابة ركبته سوف تؤثر فى أدائه .
- الافراط فى تحليل المباراة .

ومن الشائع أن يمعن الرياضى التفكير فى أخطائه أو همومه السابقة بشأن عواقب عدم كسبه للنقطة التالية . وتلك أفكار ذاتية المنشأ تنحرف بأدائه عن مفاتيح الانتباه اللازمة لتنفيذ مهمة معينة . فالضيق من قرار الحكم يعتبر مثلاً تقليدياً للتشتت الداخلى للانتباه ، فعلى الرغم من أن الحكم يعتبر عامل تشتت خارجى ، فإن تشتت انتباه الرياضى يعود إلى رد فعله الانفعالى لهذا القرار وليس القرار فى حد ذاته .

ومن هنا فإن الهدف من أى برنامج لتحسين التركيز هو تقليل تأثير المشتتات الخارجية والداخلية إلى أدنى حد ، مع زيادة فرص التركيز الارادى للرياضى إلى أقصى حد على المفاتيح اللازمة ذات الصلة .

ونجد من الناحية المشالية ، وبلا ريب ، أنه فى نويات الذروة للأداء الرياضى لا يفكر اللاعب فى شىء ما حقيقة . فالأداء يتم بلا جهد حيث يبدو أن كل شىء يعمل بطريقة آلية . وتشبه هذه الحالة قيادة السيارة . فمتى تعلم السائق مهارة القيادة الشديدة التعقيد فى البداية . يكون فى مقدوره أن يقود السيارة بشقة ويهدوء ، حيث تتم الحركات المختلفة التى تتضمنها عملية قيادة السيارة ، من تغيير للسرعة والفرامل ، والتسريع والتوجيه بمستوى اللاوعى .

وهذا بالضبط ما يقوله الرياضيون غالباً عند تحقيق أفضل أداء لهم : «لقد كان كل شيء عادياً ، لم احتاج إلى إمعان الفكر ، هذا ما حدث . . لقد كنت في حالة استرخاء ولكن في تركيز شديد» .

وهذه هي حالة الانتباه الإرادي التي تهدف إلى تحقيقها في حالة أداء مثالي حيث أن كل شيء ملائم ومتوافق مع احساس جيد .

غير أن ثمة عاملين هامين لا يمكن تجاهلهم في أي حديث عن التركيز وهما : التعب والقلق لما لهما من آثار مدمرة على تركيز الرياضي .

وبالنسبة للعامل الأول فإنه يصعب التركيز في حالة التعب وما يتطلبه من بذل مزيد من الجهد الانتباهي ، وهذه من الأخطاء الشائعة الغبية التي تحدث في المراحل الأخيرة من المنافسة (أو المباراة) ، فيقل التركيز لثوان قليلة ربما تسبب في خطأ يجعلها نخسر المباراة .

أما القلق : فإن تأثيره على التركيز مختلف ، فكثير من الأفراد يكونون في حالة تركيز شديد عندما يتأهبم القلق والتلف ويتغمسون تماماً فيما يفعلونه . وهذا يبدو أحياناً كعامل إيجابي ولكن الأبحاث أوضحت بجلاء أن ما يطلق عليه مشكلة محدودية الانتباه إنما تنشأ غالباً من فرط القلق والعصبية ، وهذا يشير إلى الوقت الذي يعاني فيه الرياضي من رؤية غير صحيحة للمسار ، وإخفاقه في التعرف على الاشارات الهامة وربما الحاسمة من البيئة المحيطة به .

وكمثال : أنه من السهل في تمرير الكرة في رياضة جماعية أن نغفل عن مدافع مترصد يستطيع أن يقطع التمريرة إذا كان الرياضي محدود التركيز على من يستقبل تلك التمريرة .

وهكذا يؤدي قلق الرياضي أثناء الأداء مع تركيزه الضيق إلى فقدانه لمعظم الاشارات الواضحة التي ترتبط باستراتيجية اللعب . وهذا خطأ له دلالات خطيرة بالنسبة لاستراتيجية المباراة العامة قد ينتج عنها ضياع فرصة الفوز أو التحكم في سير المباراة .

وقبل أن ندخل فى تفاصيل تقنيات التدريب المختلفة الخاصة بتحسين التركيز ، يجب أن نضع فى اعتبارنا أن الارتفاع بمستوى لياقة اللاعب وتعزيز قدرته على ضبط القلق من شأنه تحسن ملحوظ فى مستوى التركيز ، وهذان التغيران فى استعداد اللاعب هما أسلوبان مباشران نحو تقليل مخاطر التعب الذي يؤثر على التركيز وفى التغلب على المحدودية (ضيق) الانتباهية غير المرغوب فيها .

منظم التركيز الشخصى

وكما سبقت الإشارة ، فإن الخطوة الأولى فى اتجاه تحسين التركيز تتضمن تقدير رياضة اللاعب وقدرته على الانتباه .

ودعونا نتساءل ما هى اللحظات الحرجة فى رياضتك؟ ومتى يكون من الأساسى أن يكون اللاعب فى أعلى مستوى تركيز؟ وقد تكون لحظة واحدة حاسمة أو عدة لحظات حرجية .

وعندما يحدد اللاعب تلك اللحظات الحرجة ينظر فيما يحتاجه للتركيز أثناء هذه اللحظات ويجب أن يقدر ذلك بدقة وربما يساعده فى هذا الشأن أن يلاحظ الرياضيين العالمين فى رياضته وبدون ملاحظاته فيما يجب أن يركز عليه .

وختاماً يجب أن يقيم الرياضى قدراته على الانتباه أى ما مدى قدرته على التركيز على الاشارات الحاسمة فى اللحظات الحرجة؟ ومتى ينهار تركيزه؟ وهل ثمة أوقات خاصة يجد أنه من الصعب عليه فيها التركيز؟

وعندما يجيب الرياضى بدقة على تلك الأسئلة فإنه بهذا يضع الأساس لمنظم تركيزه الشخصى الذى يعد دليلاً له يرجع إليه عند تنفيذ التقنيات الواردة ، وهذا له أثره المتتبع إلى حد بعيد بدلاً من العمل من خلال استراتيجيات بلا تركيز نوعى عقلى . ويجب أن يكون هدف الرياضى هو الوصول بتركيزه فى الأوقات الهامة إلى أقصى حد ، وإذا استطاع ذلك فقد سهل عليه التركيز فى أوقات أخرى .

ضوابط الانتباه

من الأساليب الأكثر نجاحاً في تركيز الانتباه على الأشياء الصحيحة في الأوقات الصحيحة هي في الاستفادة من ضوابط التركيز التي تتيح للرياضي تركيزاً ارادياً شديداً وبلا توتر . وهذه الضوابط لها خصوصياتها ويجب استنباطها بحسب طبيعة الرياضة عقلياً وأسلوب الرياضي في الانتباه .

وضوابط التركيز ثلاثة أنواع هي : لفظي (كلامي) ، بصري ، جسمي (بدني) .

والضابط اللفظي هو : عادة كلمة واحدة يتم تكرارها في صمت في اللحظة المناسبة .
والضابط البصري : يتضمن التركيز عمداً على شيء خاص جداً في البيئة المحيطة باللاعب .

والضابط الجسمي : يتضمن القيام بتصرف معين .

أمثلة من ضوابط التركيز :

اللفظية : ركز

استعد

بلطف

واصل

تقدم

ببطء

البصرية : النظر إلى أوتار مضرب الراكيت

التركيز لفترة قصيرة على موضع محدد على أرض المباراة

التحديق إلى ما هو مكتوب على الكرة

النظر إلى الاستكر (الملصق) على ظهر يد المضرب

رؤية الخصم وهو في وضع استعداد

جسمية : تخفيف اليد في القميص

أن يأخذ نفساً عميقاً

أن يقوم بتنطيط (الضرب القوى المفاجئ) ثلاث مرات
نقر أرض الملعب بالراكية
غلق العينين لبرهة

ويستخدم بعض الرياضيين ضابط تركيز واحد بينما يفضل غيرهم استخدام أكثر
من ضابط . المهم هو في استخدامها حتى تصبح أوتوماتيكية في النهاية ، ويتم إعمالها
بدون الوعي (اللاشعور) وإذا ما تم ذلك كان التركيز بلا مجهود . كما يتحسن اتساق
وثبات الأداء .

ويجب على الرياضي أن ينظر أى من هذه الضوابط يستطيع استخدامها في
رياضته ومتى يواصل العمل بها . فالرياضات التي تستغرق فترات زمنية طويلة تقتضى
أن ينوع الرياضي من مستوى شدة انتباهه بناء على حالة المباراة .

وكذلك تفيد ضوابط الانتباه الرياضى الذى يتشبت ذهنه بفعل أشياء خاصة . فقد
تعلم لاعب اسكواش دولي أن يضرب الحائط الجانبي بيده لكي يذكر نفسه بالحفاظ
على هدوءه إذا كان هناك قرار ليس في صالحه من أحد الرسميين .

بينما كان يحدد لاعب تنس آخر في الاستكر (الملصق) الأحمر على يد المضرب
كتذكيرة له بالبقاء في حالة تركيز أثناء فترات معينة من المباراة حيث الميل لفقدان
التركيز . بينما هناك لاعب كرة قدم ذو نزعة للرد بالقول أو الفعل ، تعلم أن يأخذ
نفساً عميقاً وأن يستعيد توكيدات ذات إيجابية كلما حاول خصمه استثارته بحركة
استغرافية .

ويجب أن ينظر اللاعب في العناصر ذات التأثير للمدمر على تركيزه في رياضته .
فإذا وجدها ، قام باستخدام ضابط خاص يقوم بتطبيقه كلما تشتت ذهنه وهذا
بطبيعة الحال يتطلب منه التدريب والصبر ، فلا يتوقع المعجزات بين ليلة وضحاها
عند بدء استخدام ضوابط التركيز . فالتركيز كأي مهارة يحتاج وقتاً لا تقاؤه
والاستفادة منه .

روتين الأداء لوبرنامج الأداء

إن التقدم التالى لاستخدام ضوابط التركيز هو فى تطوير روتينيات الأداء . وهذه الروتينيات شائعة فى الرياضة ويمكن مشاهدتها عملياً بالنظر إلى أداء اللاعبين الناجحين . فى لاعب البسبول قبل اطلاقه الكرة ، وفى لاعب التنس قبل ضربة الارسال ، وفى لاعب القفز العالى قبل بدء الجرى ، والعداء قبل اجتيازه الحواجز ، ولاعب الجولف قبل تصويب الكرة نحو الحفرة .

ويتبين من الأبحاث أن من العوامل التي تميز لاعب المنتخب عن الرياضى الأقل نجاحاً هى فى التماسك (أو الثبات) الذى يبدأ به لاعب المنتخب تنفيذ المهارة ، ويعتبر روتين الأداء هو الجزء الهام فى هذا التماسك أو الثبات .

ويميل رياضيو الأندية إلى تنوع سلوك ما قبل الأداء الخاص بهم مع افتقارهم إلى بنية منظم لتنفيذ المهارة . وعليه أحياناً تسير الأمور على ما يرام والأداء جيد ولكن مع وقت أطول من اللازم ، واعتماد كبير على الحظ ووقوع أخطاء وعلى نفس النوال يضعف التماسك أو الثبات فى روتين ما قبل الأداء إذا لم تسر الأمور على حسب المطلوب أو خسارة الرياضى ، ومما يشير السخرية أن هذا يحدث فى ذات الوقت الذى يحتاج إلي التماسك والثبات فى أعلى مستوى .

فروتين الأداء كما يقول راي فلويد بطل العالم السابق فى الجولف : هو الخطوط التوجيهية التى ترشد الرياضى فى طريق النجاح ولاسيما مع التدريب المتظم .

وروتينات الأداء تفرض نفسها لأسباب ثلاثة أساسية :

السبب الأول : زنها تساعد الرياضى على قطع الطريق أمام المشتتات الداخلية والخارجية بأنها تقدم له مادة التركيز (الشيء الذى يجب أن يركز فيه) .

والسبب الثانى : أنها تعمل على هدوء العام بتوفر الاحساس بالألفة الذى يذكره بأن عليه أن يقوم بعمل ما بأن هناك رمية أخرى ، أو رمية إرسال ، أو سباق آخر . وهذا بدوره يعزز ثقة الرياضى بنفسه .

والسبب الثالث : الوصول بفرض الأداء المتسق إلى أقصى حد ، أى الثبات أو التماسك الذى يوفر إطار عمل متين يتم تنفيذ المهارة من خلاله .

لذا يجب أن يتم التخطيط لروتينيات الأداء بدقة وأن تتم ممارستها على نحو مكثف قبل تنفيذها في المباراة . وتوجد أنواع مختلفة من روتينيات الأداء ، أكثرها شيوعاً روتين ما قبل الأداء وأن كان هناك في بعض الرياضات عدة مناسبات حيث يكون مناسباً استخدام روتين مجدد .

وعلى سبيل المثال في رياضة التنس يكون من المهم جداً ممارسة روتين ما بين احراز الأهداف .

ولقد طور عالم النفس الرياضى الأمريكى جيم آيان ما يطلق عليه (علاج ١٦ ثانية) خصيصاً للأعبى التنس ، إنها متوالية سلوكية تستغرق ما يقرب من ١٦ ثانية ينفذها هذا اللاعب بين احراز النقاط . وهي تتكون من وضع الراكب في اليد التي لا تستخدم في اللعب مع استرخاء الذراع اللاعب ، التحرك قليلاً على الخط ، تنفس عميق ، وتخيل إيجابى .

ومفتاح هذا الروتين هي أنه ينبغي تنفيذه بين كل النقاط بصرف النظر عن حالة المباراة ، ويظهر تطبيق هذا الروتين مع العديد من اللاعبين نجاحه في تمكين هؤلاء اللاعبين من الشعور بالسيطرة والدخول للنقطة التالية في ثقة مع تعزيز مستوى التركيز .

ويعد روتين ما بعد الأداء مناسباً لبعض الرياضات . فهو مجموعة من السلوكيات التي تمكن الرياضى من استعراض تنفيذ مهارة سابقة ، والتعلم منها ، ثم أخذ زمام المبادرة بعنصر الأداء التالى ، وروتين ما بعد الأداء ضرورى لرياضات مثل رمى السهام والبولنج والرمية حيث الرغبة في تكرار تنفيذ المهارة بنجاح في مناسبات متعددة .

ويوضح الجدول البياني فيما بعد روتين الأداء الثلاثى الخطوات القابل للتطبيق في عدة مواقف رياضية مختلفة .

وننصح الرياضى بدراسته وأن يعدله حسب أداء رياضته .



عينة لروتين الأداء

الخطوة ١ : طور الأعداد

- خطوة للخلق مع تنفيذ إشارة جسمية تساعدك على الانتباه .
- أخذ نفسين عميقين مع استرخاء الكتفين والذراعين .

الخطوة ٢ : طور التركيز

- اقرب من أخذ أنفاس عميقة .
- ركز عينك على ضابط بصري مناسب .
- تخيل أداء ناجح للمهارة واستشعر الحركات .

الخطوة ٣ : طور التنفيذ :

- كرر في صمت ضابط لفظي إيجابي .
- قم بالأداء .

وفيما يلي روتينيات نوعية أكثر خاصة بإرسال التنس ويحفرة الجولف وضربة جزاء كرة القدم وهي تزود الرياضي بأفكار تمكنه من تعديل الروتين العام لاحتياجاته الخاصة . وعندما يستنبط الرياضي الروتين (الروتينيات) الخاص به ، عليه أن يمارسه مرات ومرات حتى يصبح جزءاً مكتملاً للأدائه ، وعندما يكون جاهزاً لاستخدامها في موقف المنافسة .

أمثلة روتينيات الأداء

رمية الارسال في التنس	ضربة تجاه حفرة الجولف	ضربة الجزاء في كرة القدم
تمرير الاعلاد عدل أوتار الراكت اختر الكرة تنفس عميق	ضحك الكرة وتناول الماركر قدر الخط والطول تنفس بعمق	ضحك الكرة في موضعها قم بـ ٣ خطوات إلى الخلف تنفس عميق
تمرير التركيز اقشرب من خط الارسال واتخذ الوضع الصحيح قم بتعطيل الكرة ٣ مرات توقف وركز على منطقة الهدف تخيل ارسال ناجح	قف فوق كرة الجولف ركنز على الخط تخيل ضربة جولف ناجحة قم بدورة واحدة (حول زاويته)	ركز على الكرة تخيل ركلة ناجحة تنفس عميق استرخاء الكتفين
تمرير التنفيذ كرر الكلمة الضابطة كمثال: الفوز نفذ رمية الارسال	كرر الكلمة الضابطة كمثال: برفق نفذ دورة جولف	كرر الكلمة الضابطة كمثال: بقوة قم بتنفيذ ضربة الجزاء

ملاحظات :

- التمسك الكامل بروتين الأداء .
- ممارسة الروتين أثناء التدريب .

روتين أداء شخصي (يملأه الرياضي لنفسه)

● طور الاعداد : _____

● _____

● _____

● طور التركيز : _____

● _____

● _____

● _____

● طور التنفيذ : _____

● _____

إيقاف الأخطاء (حصص الخطأ) :

بعد تحديد الخطأ وتركه مؤقتاً أسلوباً مفيداً للرياضي الذي يجد صعوبة في التخلص من الأخطاء وأبعادها عن عقله وبالتالي يتشتت ذهنه بإمعان النظر فيها .

وبعبارة بسيطة ، فإنه باستخدام مهارة إيقاف الأخطاء يخلق الرياضي لنفسه صورة عقلية يتم بواسطتها بنجاح صرف المشتتات وتقلها بعيداً عن مجال الانتباه في اللحظة المناسبة . ومفتاح فاعلية الايقاف يكون في العثور علي الصورة العقلية ذات مغزى شخصي للرياضي .

فيما يلي أمثلة من صور الايقاف الشخصية :

- رياضي عالمي من أبطال سباق القوارب : كان يرى الأخطاء كقطع الحجارة التي تختفي عندما يقلد بها جانباً .

- مصارع أولمبي لا يدخن : كان يرى الأخطاء كأعقاب السجائر التي تدوسها بقوة بقدمك .

- ولاعب كرة طائرة من منتخب الجامعة : كان يتخيل الأخطاء كالتفانيات . وعندما يحدث خطأ مع اللاعب يصبح أحدهم : «ارم بعيداً» .

- ويتخيل لاعب جولف محترف الأخطاء على أنها موضوعة في ملف ، والملف موضوع في دولا ب الملفات ، والدرج مقفول .

وتعتمد مهارة إيقاف الأخطاء على وجه الخصوص ، على التدريب الذى بواسطته يقيم الرياضى رابطة أوتوماتيكية بين إيقاف الصورة وتركيز الانتباه على إشارات الأداء ذات الصلة . لذا يجب اتباع العملية التالية من أجل تيسير استخدام تلك المهارة :

- ١- كون صورة إيقاف عقلية مناسبة ذات معنى شخصى لك ويمكن استخدامها بسهولة .
- ٢- خصص جزءاً من وقتك بعيداً عن التدريب للتمرين على تلك الصورة العقلية .
- ٣- مارس المهارة فى حالة استرخاء أثناء التدريب من أجل تنمية مدى كفاية وألفة .
- ٤- مارس المهارة فى مواقف تدريب ضاغطة .
- ٥- نفذ المهارة فى المباراة أو المنافسة .

تدريب المحاكاة

(يجعل المتدرب أن يشعر كما لو أنه مباراة فعلية) يعتبر تدريب المحاكاة من استراتيجيات التركيز الرائعة حيث يتم فيه تكرار مواقف التشتت النوعية التى يجد الرياضى فيها نفسه أثناء المباراة . ومن ثم بتكرار تعرضه لهذه المواقف أثناء التدريب يصير الرياضى أقل حساسية تجاه المشتتات ويتعلم على الحفاظ على تركيزه .

وهيما يلى أربعة أنواع من تدريب المحاكاة :

١- التدريب المصغر بالصحيح :

يخبرنا اللاعب الدولى والأولىسمى داريل بيبى فى رماية السهام كيف أنه اعتاد على التدريب بجوار الطرق الكثيرة الضوضاء أو ذات مشتتات من موسيقى عالية تحدث ضجة شديدة . ونجد أن فرق كرة السلة وفرق الكرة الطائرة التى تتلقى تدريبها فى صالات رياضية بلا متفرجين ولكنها مزودة بأصوات جمهور وجلبة كأنها ملعب فعلى نجدهم فى المباراة عندما يواجهون الجمهور لا يتأثرون ويحافظون على تركيزهم .

وهذه الطريقة مفيدة للغاية مع اللاعبين قليلى الخبرة والاحتكاك باللاعب أو بمواجهة جمهور غفير .

٢. التدريب فى جو كرهه ،

ونقصد بهذا التلطف باهانات لفظية تخلو من الروح الرياضية إلى اللاعب المنافس فى محاولة لإثارة أعصابه . ويتم ممارسة ذلك فى الرياضات المختلفة والتي من شأنها أن تحد من قدرة اللاعب عديم الخبرة . لذا يمكن اصطناع هذا الموقف الرياضى حيث يلعب فيه بعض الزملاء من الفريق دور الفريق الخصم ويقومون بتوجيه التعليقات اللاذعة والمهينة . وهكذا يستطيع اللاعب تجربة هذا الاحساس الغريب فى هذا الموقف المصطنع وبالتدرب على التغلب عليه بتنمية قدرته على احباط هذه التعليقات والتركيز على أداء مهارته المطلوبة .

٣. التدريب فى ظل قرار غير عادل ،

إن القرارات غير السليمة للمسؤولين فى مجال الرعاية من حكام ومدربين وغيرهم تكون ذات تأثير تشتى كبير على كثير من الرياضيين بل قد تعوق قوة أدائهم ، وتفقدهم القدرة على التركيز فى الأوقات الحاسمة مما قد يكون له تأثير الصاعقة أو الكارثة على نتيجة المباراة .

لهذا ينبغى أن يتعلم الرياضى كيف يتقبل تلك القرارات سواء رضى عنها أم لم يرض . ويتم التدريب فى موقف مباراة حيث يشجع أحد المسؤولين لاعب معين على حساب لاعب آخر . أو يشى المدرب على لاعب معين ويتجاهل الآخرين عمداً . وإذا ماتم ذلك بطريقة بارعة تقل حساسية اللاعب لمثل هذه القرارات والتعليقات ولا يبالى بها ، ويتعلم كيف يتحكم فى ردود أفعاله ويحافظ على تركيزه فى الأداء . فلا ينساق وراء انفعالات تفقده الكثير . لذا من المهم أن يتم تدريب اللاعب كثيراً على مثل هذه المواقف حتى تنمو لديه القدرة على التركيز فيها والتغلب على كل ما يشتت انتباهه .

التدريب على موقف الحظ العاثر ،

الحظ السيئ قد يفقد اللاعب القدرة على التركيز فى حالات كثيرة ومع هذا فالخط جزء مكمل للرياضة فانحراف الكرة عن مسارها بفعل الريح والطقس الرديء والخلل الذى يصيب الأجهزة فجأة هى عناصر مشتركة للحظ الذى يؤثر تأثيراً هاماً فى نتيجة المباراة . ولكى نقل من تأثير عامل الحظ على الأداء ، يجب أن يتم التدريب فى مواقف

اصطناعية ذات ظروف غير محببة للاعب . وقد وجد أنه بذلك تزداد متانة اللاعب العقلية ويكون قادراً على التركيز على الإشارات الحرجة وليس البكاء والصياح بكلمات تعبر عن الأسى وسوء الحظ . بل تنمو لديه القدرة على التحدى ومواجهة الصعاب والتركيز على التفوق وتخطى العقبات .

وفيما يلي نماذج للتدريب عليها بحالات من الحظ العاثر :

- ١- لاعب جميز في تمرين أرضى تتوقف الموسيقى بعد ١٥ ث .
- ٢- فريق كرة قدم يمارس التمرين في جو عاصف أو أرض مغمورة بالمياه .
- ٣- لاعب تنس يتم تدريبه أمام خصم بطريقة غريبة عليه .
- ٤- فريق كرة سلة يطرد لاعب هام منه ويطلب من الباقي تحقيق الفوز وتحقيق أكبر نقاط من الرمية الثلاثية .

والآن كرياضى لكى تنمى قدراتك العقلية وتزيد من فرص نجاحك تجنب الافراط فى تحليل أدائك بل مارس اللعب فى حالة استرخاء نفسى بعيداً عن التوتر ولا تفقد ثقفتك بنفسك بل استمتع بما تقوم به من أداء واعتمد على احساساتك الإيجابية وبهذا تحقق نتائج رائعة تدهش الجميع .

الفصل السابع

ضبط القلق

خطة التعامل مع المثيرات

يحب الرياضى توافر قدر ما من الضغط النفسى فى حياتهم الرياضية . وفى الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التى يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتخفيف لهم . غير أنه من المعلوم أن زيادة الضغوط النفسية تؤثر تأثيراً سلبياً فى أداء الرياضى إذا لم يتمكن من التعامل مع مستويات الضغوط المفرطة . . وبالتالى تقل فرص الأداء الناجح يوم المنافسة . وكما يقول ستيف بودبورسكي بطل العالم السابق فى التزحلق : «شدة عصيتي تدمر قدرتي على الأداء» .

إن حالة الأداء المثالى للرياضى هى التى يشعر فيها الرياضى بأنه مهياً نفسياً وجاهز للمباراة وهنا نقرر أنه بدون مهارة عقلية للتعامل مع المثير يكون من الصعب على الرياضى أن ينجز المطلوب منه على أساس ثابت أو متسق . لذا فإن اكتساب المهارات المناسبة للضبط الارادى للقلق والمثير (أو الإثارة) غير المرغوب فيهما يشكل جزءاً هاماً فى خطة تنمية المهارة العقلية للعب .

ومثل هذه المهارة تمكن اللاعب أن يخفض مستويات الإثارة عند إحساسه بفرط القلق، أو يزيد مستويات الإثارة إذا ما أحس بأنه غير مهياً نفسياً أو جاهز بما فيه الكفاية .

دور القلق :

من المعلوم على نطاق واسع أن العلاقة بين الأداء والمثير تنشأ عن التعامل بين نوعين من القلق يشار إليهما بالقلق العقلى (المعرفى) والقلق البدنى .

ويشتج القلق العقلى عما نشعر به من إدراك وتخوف لمطالب الموقف وهذا الاحساس يتميز بالتوجس وفقدان الثقة وعدم القدرة على التركيز . ومن المألوف أن يشعر الرياضى بارتفاع مستويات القلق المعرفى قبل بدء المباراة ، وفى حالات كثيرة قبلها بعدة أيام .

ومن الناحية الأخرى ينشأ القلق البدنى نتيجة للطريقة التى تفسر بها ردود الأفعال الفسيولوجية فى أجسامنا ومن علامات هذا النوع من القلق البدنى التوتر البدنى وعرق اليدين وزيادة ضربات القلب . وهذه المستويات تزداد كلما اقتربنا من بدء المباراة وتختفى بعد بدء اللعب مباشرة .

مقياس الإثارة فى الرياضة :

فى واقع الحال ، العلاقة بين هذين النوعين من القلق : العقلى والبدنى ، هى علاقة معقدة وهذا التعقيد إنما يأتى عن عدم وجود مستوى مثير مطلق يكون هو المثالى أو الأفضل بالنسبة لأداء الرياضى فى كل الرياضات ، بل تتطلب كلا من الرياضات الفردية والجماعية مستوى مثير يختلف اختلافاً واضحاً فى نوعه من أجل أن يتحقق هذا الأداء المثالى أو الأفضل . فكرة كرة القدم غير لعبة التنس وحتى الرياضيين فى الرياضة الواحدة نجد أنهم يقومون بنفس العمل إنما يختلفون فى مستوى المثير المثالى حتى يحققون أفضل أداء لهم . فنجد بعض الرياضيين فى حاجة إلى تهيئة نفسية عالية قبل المباراة ، بينما يحتاج غيرهم إلى مزيد من الاسترخاء والهدوء .

لذا فإن التحدى الذى يواجهه الرياضى هو أن يفكر فى حالة الأداء المثالى بالنسبة لمقياس مستوى المثير أى ما هى اللحظة التى يجد نفسه فيها فى كامل إعداداته النفسى للمباراة؟

والإجابة على هذا السؤال قد تتنوع بحسب نوع المباراة أو طبيعة الخصم .

ومن هنا يحتاج الرياضى إلى تنوع مستويات الإثارة الرياضية وفقاً لرغبته على أساس منظم وهكذا تتضح أهمية التعامل مع المثير بوصفه مهارة تدريب عقلية هامة .

النطاق المثالى

من المعتقد أن لدى الرياضيين فى الواقع حزمة من مستويات الإثارة التى بها يحققون أفضل أدائهم . فإذا كان الرياضى فوق أو تحت هذه الحزمة ، اهتز أداؤه والحزمة التى يتحقق من خلالها أفضل أداء تعرف بنطاق الأداء المثالى للرياضى . لهذا من المهم جداً للرياضى أن يتعرف على المظاهر والعلامات التى تشير إلى أنه فى النطاق

المثالى . إن أهمية قراءته لجسمه تجعله أكثر وضوحاً فى تقديره للعملية التفاعلية للقلق العقلى والجسمى وصلتها بالأداء .

هل سبق لك كرياضى أن مررت بموقف كل شيء فيه كان رائعاً وكما تحب وكان مستوى أدائك عظيماً وفجأة انقلب كل شيء إلى الضد؟ كما لو أن أدائك سقط من منحدر صخري شاهق . قديماً اعتقد أن العلاقة بين الأداء والمثير كانت تشبه منحنى « مقلوب ، فكلما ارتفع مستوى المثير بالتردد ، ارتفع مستوى الأداء عند حد معين . ومن ثم كلما استمرت الزيادة هبط مستوى الأداء تدريجياً . وظن وقتها أنه من الممكن النهوض بالأداء من هذا المنحدر بتخفيض مستوى المثير شيئاً فشيئاً .

غير أن أحدث الأبحاث فى علم النفس الرياضى أثارت بالدليل الشكوك حول هذا الاعتقاد والدليل الجديد يدعم وجهة النظر - التى يفادها أن الأداء لا يرتفع تدريجياً بعد هبوطه ، بل يحتاج الرياضى إلى استرخاء كامل بعد أن يبدأ الأداء فى التحسن .

وتؤكد الأبحاث الجديدة على حاجة أن يحصل الرياضى على مستوى الإثارة الصحيح قبل المباراة وأثناءها . وإذا لم يتوفر ذلك يكون من الصعب للغاية أن يدخل الرياضى النطاق المثالى ، وخاصة فى حالة عدم إتقانه لمهارات التعامل مع المثير .

الانعكاس الرياضى

(التفاعل المعكوس من موجب إلى سالب والعكس بالعكس)

يؤثر القلق فى الرياضيين بوسائل مختلفة وتشير نظرية الانعكاس الرياضى إلى أن تلك الفروق فى التفسير قد تنشأ عن الطريقة التى يدخل بها الرياضى الموقف التنافسى .

فإذا ما دخلها الرياضى بمشاعر الجدية العقلية مع فرط التركيز على نتيجة الأداء ، إذن تفسر زيادة المثير بالسالبة وتؤدى إلى الاحساس بالضغط والتوتر ، فهذا الرياضى قد لا يستمتع بمباراة ذات ضغط عالى . والعكس لهذا النوع أن يدخل الرياضى المباراة بالتركيز على مشاعر البهجة بالمشاركة وإن يهدف إلى تحقيق ما يمكنه من أداء . وزيادة المثير هنا يمكن تفسيرها بأن الرياضى فى حالة إثارة واستمتاع وبهجة ، ونتيجة لذلك

يستمتع الرياضى كثيراً بعبارة ذات ضغط مرتفع وبناء على ذلك قد تؤدي مستويات المثير المنخفضة إلى مشاعر القلق والملل .

ومعظم الناس يملكون مدخلاً ما عادة للمباراة ، وكلّهم من وقت لآخر يعكسون ذلك تجاه المدخل الآخر ، ولعل هذا يفسر لماذا يختلف أداء الرياضيين بالنسبة لضغط المنافسة ولماذا فى بعض الأيام يختلف رد فعلهم تماماً عن أيام أخرى .

استراتيجيات التعامل الناجح مع القلق والمثير

من المعلوم أن القلق العقلى يعوق عادة الأداء وتدعو الحاجة إلى تخفيضه . أما القلق البدنى على التقيض وخصوصاً فى بعض الرياضات قد يكون مفيداً تماماً من خلال مستويات قابلة للتحكم . لذا ثمة مناسبات يلزم فيها العمل على زيادة المثير بدلاً من إخماده ، ويشير عديد من علماء النفس الرياضى أنه ينبغي تناسب أسلوب تخفيض فرط القلق مع نوع القلق الذى يشعر به الرياضى . وبعبارة أخرى يتطلب القلق العقلى استراتيجية عقلية بينما يتطلب القلق البدنى استراتيجية بدنية . وستناقش فيما يأتى عشرة أساليب مفيدة لتنمية استراتيجية عامة للتعامل الناجح مع المثير فى خطتك العقلية للعب .

ويهدف ١ ، ٢ من هذه الاستراتيجيات إلى إعداد الرياضى .

ويهدف ٣ ، ٤ ، ٥ من الاستراتيجيات إلى تخفيض القلق العقلى .

ويهدف ٦ ، ٧ ، ٨ من الاستراتيجيات إلى تخفيض القلق البدنى .

وأخيراً يهدف ٩ ، ١٠ من الاستراتيجيات إلى زيادة المثير عند اللزوم .

وإن تطوير خطة تستخدم هذه الاستراتيجيات تزيد من فرص أفضل لإعداد الرياضى ليكون فى النطاق الأمثل .

استراتيجية ذات عشرة أساليب تسهل التعامل الناجح مع المثير الرياضى

١- الوعى بحالة الأداء المثالى ،

من المهم أن يفهم الرياضى مستويات المثير التى من خلالها يحقق أفضل أداء . وهذه العملية تتم غالباً بطريق المحاولة والخطأ غير أنه يمكن تعزيزها بمزيد من الانتباه

لمشاعر ما قبل المنافسة والأداء اللاحق . وفى كثير من الأحيان يلاحظ الرياضى العلاقة الثابتة بين مستوى الإثارة والأداء والتي قد تكون على التقيض مما كانوا يتوقعونه ، ولم يحدث أن نظر الكثير منهم ما إذا كان مستوى مثير ما قبل المنافسة كان مناسباً في الواقع . فكثير من الرياضيين عادة ما يفرطون في إعداد أنفسهم نفسياً دون أن يدركوا مدى ما يسببه فرط المثير من ضرر .

واليوم أصبح هناك وعى متزايد من المدربين واللاعبين بأن اللاعبين يختلفون اختلافاً دالاً في حالات أدائهم المثالي .

٢- مراقبة مثير ما قبل المنافسة :

كجزء من برنامج ما قبل المنافسة ، ينبغي أن يكون لدى الرياضى مراقبة داخلية للمثير . وهذه تقنية بسيطة تشجع الرياضى على أن يتوقف ليضع لحظات ليقرأ إشارات جسمه وعقله ، وخلال هذه الفترة يسأل نفسه إن كان مستوى المثير مناسباً ، وهل هو في النطاق المثالي ؟ وإلا فإنه يحتاج إلى تنفيذ واحد أو بعض من الأساليب فيما يعد من أجل تغير مستوى الإثارة إلى مستوى مرغوب فيه تسهل له الوصول إلى حالة أداء مثالية لذا يجب أن تتم مراقبة مثير ما قبل المنافسة بفترة طويلة قبل بدء المنافسة بما في ذلك ما يحس به الرياضى فقد يكون نوع من القلق يحتاج الانتباه بينما ثمة نوع آخر يمكن تجاهله .

٣- تغير التقدير :

عندما ترتفع مستويات القلق العقلى لدى الرياضى فإنه يتوجس عادة من ثلاثة أشياء :

أولاً : متطلبات الموقف .

ثانياً : قدرته على التعامل مع تلك المتطلبات .

وأخيراً : عواقب عدم الوفاء بمتطلبات الموقف .

وسياتى نماذج لهذا ، غير أن هذا النوع من التفكير السلبي حتماً يؤدي إلى القلق وأداء دون المطلوب . لذا يحتاج الرياضى أن يدرب نفسه على مزيد من الثقة بنفسه بالتمرن على حديث الذات الإيجابي على أساس متظم . فينبغى كجزء من تدريبه

العقلى أن يكون متسقاً فى تكراره لعبارات حديث الذات المحددة ، فى أى وقت يتقل فيه للتدريب أو لأخذ حمام أو يستعد للنوم وبهذا يمرن عقله على التفكير الإيجابى كاستجابة طبيعية للتحدى ، وبمواصلة ذلك يستطيع الرياضى أن يغير القلق العقلى إلى مشاعر التحدى والإثارة .

نماذج توجسات الرياضى التى تتسبب فى القلق العقلى : **توجسات الموقف :**

- إنه لسباق صعب .
- إن الخصم هو أفضل فريق فى الدورى ، ولم يسبق له الهزيمة فى هذا الموسم .
- المباراة مذاعة فى بث تليفزيونى مباشر ، ولم يخبرنى أحد بذلك .

توجسات القدرة :

- لم يسبق لى اللعب أمام جمهور كبير كهذا .
- لا سبيل إلى التعامل مع هذا الهجوم ، إنه غير قابل للإيقاف .
- أشعر بأنى لست على ما يرام اليوم .

توجسات العافية :

- إذا لم يكن أداى جيداً اليوم ، فسوف يتم اقصائى من الفريق .
- سوف أخيب آمال مدبرى إذا فشلت .
- هذا السباق سوف يقضى على مستقبل الرياضى .

والآن بحسب ما تشغلك تلك الأنواع الثلاثة من التوجسات ، فأنت كرياضى تحتاج إلى إعادة تقييم الموقف باطار عقلى موجب وستجد فيما يلى نماذج تمكّنك كيف تعيد تقدير تفكيرك بشأن تلك المناطق الثلاثة ، وقارن الصور المختلفة للنماذج الجديدة الموجبة مع تلك النماذج السلبية اعلاء وسترى كيف ينخفض القلق بهذا الشكل الملائم من التقدير والتفكير .

استخدام حديث الذات لتخفيض القلق العقلى

بالنسبة لمتطلبات الموقف :

- إن كان السباق صعباً ، فقد تلقيت الإعداد اللازم .
- هذا الفريق سيهزم ذات يوم ، ومباراة اليوم ما هى إلا مباراة .
- إن إذاعة المباراة تليفزيونياً لن تغير من تحدى المباراة .
- فما زالت المباراة كما هى .

بالنسبة لقدرة التعامل مع تلك المتطلبات :

- الناس هنا اليوم يستمتعون باللعب . ولأحقق لهم هذا .
- أمام هذا الهجوم الساحق ، فلتمسك بخطة اللعب ، فخطة اللعب لها فاعليتها .
- على أن أحافظ على أساسيات اللعب وأحافظ على هدوئى ، وأقوم بما أستطيع .

بالنسبة لعاقبة عدم الوفاء بمتطلبات الموقف :

- لا تفكر فى المستقبل ، إنما فكر فى واجبك اليوم .
- إنى أقوم بالأداء من أجلى ، ولن أقلق تجاه ما يعتقده الآخرون .
- تحكم فيما هو قابل للتحكم ، وسأقوم بواجبى بقدر ما أستطيع .

٤. التخيل التصورى :

بعد التخيل التصورى من الاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع القلق العقلى . فقد ثبت أن استدعاء مظاهر الأداء الجيدة السابقة وروية نجاح المستقبل ذات تأثير فعال للغاية بالنسبة لبعض الرياضيين .

لذا يجب على الرياضى أن يعيد قراءة الجزء الخاص بالتخيل التصورى فى هذا الكتاب ، ويتأمل من جديد كيف يستخدم هذه المهارة الهامة . وكما هو الحال مع كل المهارات العقلية ، يحتاج الرياضى إلى التدريب على التخيل التصورى على أساس منتظم حتى تتضح صورته ويقدر على ضبطها .

ومن ثم عندما يصبح القلق مشكلة فى فترة ما قبل المباراة ، يمكن للرياضى أن يبحث عن مكان هادئ ويقوم بـ

بصورة جيدة ، ويتعامل مع التحديات التي تواجهه . وإذا كان من الصعب عليك أن تجد مكاناً قبل المنافسة لتمارس فيه التخيل التصوري . اختر أى مكان حتى لو كان الحمام . وهذا ما قام به بالفعل كثير من الرياضيين حتى وإن لم يعترف الكثير منهم بذلك ، لذا لا تشعر بالسخافة أو الحرج . فإذا احتجت إلى الوقت لكى تكون وحيداً لكى تستجمع أفكارك وتمارس بعضاً من التخيل التصوري فعليك أن تجد مكاناً لذلك .

هـ التنفس المركز :

إذا لم يتح لك مزيد من الوقت لتخفيض القلق الجسمى ، قم بتنفس عميق لمرات قليلة وهذا الأسلوب المجرب والمختبر ينجح مع معظم الناس . فالتركز على الاسترخاء فى أطراف الأصابع وأطراف القدمين هو طريقة سريعة لاسترخاء الجسم كله .

وهيما يلى برنامج تنفسى مركز وهو أسلوب بسيط خماسى الخطوات :

الخطوة ١ : ابحث عن مكان تستطيع فيه الجلوس بهدوء وبلا حراك .

الخطوة ٢ : شهيق عميق من الأنف وزفير من الفم كما يلى : شهيق من الأنف بالعدد حتى ٤ ، زفير من الفم بالعدد حتى ٤ . وقم بالتركيز على استرخاء أطراف أصابع اليد .

الخطوة ٣ : نفس الخطوة ٢ ولكن التركيز على استرخاء أصابع القدمين .

الخطوة ٤ : كرر عملية التنفس بقدر ما تستطيع أو عند الحاجة .

الخطوة ٥ : قف وكرر فى صمت «أنا أشعر بأنى جاهز . . . أنا أشعر بأنى على مايرام» .

ولكى يكون برنامج التنفس أكثر فعالية يجب ممارسته بانتظام أثناء التدريب وأن يشعر الرياضى بارتياح وألفة بالتدريب . ولا يتوقع الرياضى نجاح البرنامج من أول مرة بل لابد من الخبرة ، وعليه أن يجربه فى أوقات مختلفة . وأن يتعود على المشاعر المرتبطة بضبط القلق البدنى وعندئذ سيجد أنه مفيد فى فترة ما قبل المباراة .

كما أن البرنامج يمكن استخدامه أثناء الأداء ، وهذا يتحقق بالممارسة .

٦. التدريب على الاسترخاء العميق :

هذا الأسلوب وإن كان لا يوصى به مباشرة قبل المباراة أو المنافسة إلا أن الاسترخاء العميق هو وسيلة فعالة لتخفيض القلق البدني في الأيام التي تسبق المباراة ، كما أنه مفيد في تخفيف الآثار البدنية الناشئة عن التوتر والضغط ولا سيما في دورة تدريب شاقة والاسترخاء العميق هو خبرة فردية خاصة تختلف من رياضي إلى آخر اختلافاً عظيماً من حيث تأثيرها بالنسبة للمحت على حالة استرخاء حقيقية ، لذا عليك كرياضي أن تعد نفسك لهذه الخبرة مضيئاً إليها عناصرك التي تجدها مفيدة .

وفيما يلي برنامج استرخاء عميق من عشر خطوات : ولا مانع من أن تعدله بحسب أفضلياتك :

الخطوة ١ : ابحث عن مكان حيث يمكنك أن تستلقي على ظهرك أو تجلس جلسة مريحة مع مسند الرأس .

الخطوة ٢ : استمع إلى موسيقى هادئة تبعث على الاسترخاء .

الخطوة ٣ : اغمض لبضع دقائق واشعر براحة في جسمك .

الخطوة ٤ : الآن ركز على إيقاع تنفسك . وقم بعمل ١٠ أنفاس عميقة لبناء تنفس بطيء متقن . وكلما قمت بعملية زفير اشعر باسترخاء أكبر وأن تترك بدأ يتلاشى .

الخطوة ٥ : وعندما تشعر بأنك جاهز ، ركز على ذراعك الأيمن مشدداً على قبضتك بإحكام بالعد حتى ١٠ ، ثم افتح أصابعك بحركة بطيئة وقم باسترخاء تام ليدك وذراعك واشعر بثقل في ذراعك وأنه ينحصر لأسفل للداخل الأرضية أو الكرسي .

كرر ذلك مرة ثانية مع نفس الذراع ، ثم جربها ذاتها مع الذراع الأيسر .

الخطوة ٦ : الآن ركز على ساقك اليمنى وشد عضلاتها بشدة حتى العدد ١٠ ثم ارخ كل العضلات تماماً ، واستشعر بأن ساقك أصبحت ثقيلة وتغوص لأسفل . كرر هذه العملية مع الساق اليمنى . ثم كرر نفس العملية مع الساق اليسرى .

الخطوة ٧ : وجه انتباهك إلى وجهك ورقبتك وكتفك . وارخ عضلات كل هذه المنطقة وعلى الأخص عضلات الجبهة ، ارخ عضلات الخدين والرقبة وخلف الكتفين .

الخطوة ٨ : ركز على استرخاء كل جسمك بالتركيز على مشاعر الاسترخاء في أطراف أصابعك وقدميك وجبهتك .

الخطوة ٩ : استمع لموسيقى هادئة لبضع دقائق ، وأنت تستمتع بالاسترخاء ، وتخيل نفسك في مكان تحبه تشعر فيه بالاسترخاء والراحة ، حمام سباح ، شاطئ البحر ، جبل ، غابة . . .

الخطوة ١٠ : وأنت تقوم بالعد في صمت وهدوء من ١٠ إلى واحد ، قم بعمليات ثني ومد للأصابع وحرك رأسك من جانب إلى آخر ، وشيئاً فشيئاً استعد ذاتك وعندما تصل إلى الرقم ١ افتح عينيك وقل لنفسك : «أنا أشعر بالراحة والانتعاش» .

وعندما تتحسن قدرتك على الاسترخاء العميق بالطريقة المشار إليها ، تتحسن قدرتك على ضبط المشير قبل المنافسة وأثناءها ، وكذلك قدرتك على قراءة جسمك . ومستلاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء بسهولة وسيكون في مقدورك تطويع درجة الاستشارة إرادياً أحسن من قبل .

٧-١ اعد تفسير مشاعرك :

يكون من الصعب أحياناً أن تتخلص من المشاعر المرتبطة بالقلق البدني والاستشارة الناشئة . لذا من المفيد أن تعيد تفسير هذه المشاعر في إطار عقلي أكثر إيجابية . فبدلاً من تفسير الأعراض البدنية بوصفها سلبية وبأنها تضر بالأداء اعد تفسيرها على أنها علامات للاستعداد والتلف على التنافس . فكر في مشاعر الإثارة بشأن التحديات القادمة وأن نهياً نفسك لتقديم أفضل ما عندك تحت الضغط .

وهنا تظهر فائدة أسلوب حديث الذات وإعادة تقييم أفكارك للوصول إلى حالة الأداء المثلى ، وقد لا ينجح هذا النهج مع كل الرياضيين طوال الوقت ولكنه يستحق المحاولة في مواقف معينة .

٨- استمع إلى موسيقى منشطة (مشجعة على العمل) :

يجد كثير من الرياضيين فى الموسيقى أداة فعالة للتشجيع قبل المباراة واختيار نوع هذه الموسيقى على قدر من الأهمية وخاص جداً . وثمة ثلاثة أنواع من هذه الموسيقى :

الأول : الموسيقى التى ترتبط بأداء رياضى ، ويبلغ كثير من الرياضيين عن مدى الإلهام الذى يحسونه عند سماع نغمات من جهاز الاستريو الخاص بهم كجزء من الإعداد لما قبل المباراة .

الثانى : الموسيقى الوطنية وخاصة مع رياضى المنتخب والمباريات الدولية فهى أداة ناجحة فى الرياضات الجماعية والرياضات الفردية .

وأخيراً : الألحان الشائعة لنجوم محبوبون ذات تأثير خاص وخاصة فى الرياضة الفردية . فهى تثير اللاعب وتنشطه .

٩- المجهود البدنى :

عندما يشعر الرياضى بالحمول والفتور وثقل الحركة وأنه فى حاجة إلى تنشيط يمكن لنوع من المجهود البدنى أن يكون سريع المفعول . كالجرى لمسافة قليلة ، حمل بعض الأثقال ، أو مجرد الجرى فى المكان والتنفس بقوة مما ينشط الجسم والعقل .

فيزداد التنفس ومعدل ضربات القلب ويشعر بنشاط أكبر . وبالتالي تعزيز التنشيط السيكلوجى ومساعدة الرياضى على دخول النطاق المثالى والحصول على حالة الأداء الأمثل .

الاشارات المنشطة (التنشيطية) :

بعض الرياضيين يتألقون وينجحون تحت الضغط وهم بالفعل تتابهم العصبية إذا لم يشعروا بشيء من القلق ، وبالنسبة لهؤلاء ، يمكن للإشارات المنشطة قد تكون حلاً جزئياً لتبعت فيهم النشاط وإن استخدم الكلمات أو العبارات الإشارية إذا ماتم اختيارها على نحو ملائم قد تكون ذات فعالية فى زيادة المثير أو الاستشارة ومساعدة الرياضى فى دخول نطاق الأداء الأمثل . وفيما يلى أمثلة من تلك الإشارات المنشطة وإذا راقت لك ، نقترح عليك أن تجرب إشارات مختلفة لترى أى منها أكثر فعالية لك .

نماذج من الإشارات المتشعبة

- هيا - لتقدم .
- هذه فرصة رائعة ، لتدخل الكرة المرمى (لأحقق هدفا) .
- المباراة ضاغطة اليوم ، وهذا ما أحبه .
- احتاج إلى الحماس ، فهو أساس التركيز .
- أحب التحدى .
- اضغط بشدة ، وهجوم مبكر .
- هذه مباراة صعبة ، وأنا لها (أنا فى أتم إعداد) .

الفصل الثامن التعامل مع إصابات الرياضة خطة الشفاء

الإصابات جزء من عالم الرياضة :

إن ثمانية من كل عشرة رياضيين قضاوا في الملاعب أكثر من خمس سنين يحتمل أن يتعرضوا للإصابة في وقت ما . في الواقع الإصابات لا تنفصل عن النشاط الرياضي . وتشير الزيادة في العيادات الرياضية وأخصائي العلاج الطبيعي المتخصصين في إعادة التأهيل إلى ما تم من تحسن في الخدمات الطبية وفي تشخيص العلل والأمراض التي تصيب الرياضي وعلاجها ، ومن ناحية ثانية أخذت ميكولوجية الإصابات الرياضية تثير اهتمام الباحثين ، كما أصبح معلوماً أن مهارات التدريب العقلي يمكن أن تكون أداة مفيدة جداً في علاج الرياضي المصاب ، بل يدعى كثير من علماء النفس الرياضي أن التعامل مع الإصابة ما هي إلا مهارة رياضية أخرى .

وتوجد ثلاثة جوانب مختلفة مرتبطة بإصابات الرياضة : **الجانب الأول :** يتمثل في رد الفعل الانفعالي لدى الرياضي المصاب ، **والثاني :** العوامل التي تؤثر في مدى التزام الرياضي بما يوصى به أخصائي العلاج الطبيعي فيما يتصل بإعادة التأهيل . **والجانب الأخير :** يرتبط بمختلف المهارات العقلية التي يمكن استخدامها للحفاظ على السلوك الإيجابي خلال فترة الشفاء .

ولنتناول كل جانب من هذه الجوانب الثلاثة بشيء من التفصيل :

رد الفعل الانفعالي لدى الرياضي المصاب :

يشير بعض الخبراء إلى أنه عندما يصاب الرياضي فإنه يمر بأطوار انفعالية مختلفة قريبة من الفرد الحزين اليائس وهذه الانفعالات متشابكة لشعوره بأنه مهجور ووحيد لإصابته وكثيراً ما يبلغ الرياضي احساساً بالعزلة يعقب الإصابة لكونه مستبعداً من التدريب وحتى اجتماعات الفريق بما يحمله ذلك من احباط لمعنوياته بل ولغيره من أفراد الفريق .

وخلال الانتقال بين أطوار رد الفعل (يشار إليها فيما بعد) يلزم على الرياضي في كثير من الأحوال أن يتعلم كيف يتعامل مع الألم والأرق والملل .

والتحدى المساند لهؤلاء الرياضيين المصابين هو في معاونتهم خلال أطوار رد الفعل بأقصى قدر من الرفق وتهذبة ثورتهم وتذليل العقبات أمامهم ولا ينبغي أن تكون النية هي حذف أو اغفال عن قصد لهذه الأطوار بل الإسراع في عملية الانتقال حتى يتمكن الرياضي من التطلع للأمام بتفاؤل واقمى بقدر الامكان .

لذا نوصى بأنه يجب أن يسمح للرياضي بأن يعاني أطوار الغضب والكآبة فتلك استجابات طبيعية تماماً لموقف له مثل هذه الأهمية والدلالة بالنسبة لهم . إلا أننا نحاول منع الرياضي من التركيز لفترة طويلة على هذه الانفعالات ، حيث أن التحرك قدما للطورين الأخيرين مهم جداً إذا أردنا أحداث تكيف سيكلوجى إيجابى تجاه الإصابة . وهذا لا يتحقق إلا فى وجود اتجاه إيجابى عقلى لا يلين .

أطوار رد الفعل تجاه الإصابة فى الرياضة

الطور	ردود أفعال الرياضى المألوفة
أفكار ورفض	« كل شيء على ما يرام ، إنها لا شيء » « سأكون بخير ، بعد أن أنام قليلاً » « لا توجد مشكلة ، يمكننى أن ألعب برغم الإصابة » « لا داعى القلق ، أنا بخير »
الغضب والاحباط	« لقد شلت حركاتى » « الآن سيفوتنى ماتش الكأس » « لن يفلت هذا المهاجم منى العام القادم » « لماذا أنا؟ » ، « لماذا الآن؟ »
كآبة وحزن	« لن تتح لى فرصة أخرى » « إنه لظلم ، لماذا يحدث هذا لى قبل أسبوع واحد من النهايات » « لن أستطيع اللعب لعدة شهور »

تسليم وقبول «حسناً ، ما حصل قد حصل ، وعلى أن أتقبل ذلك »
« أن تصاب جزء من الرياضة »
« نعم أنه لأمر سيء ، فأنا خارج اللعب لهذا الموسم »
« سأعود ، أقوى مما كان »
« لأقابل المدرب واحد مع أهداف شغالى »
« سأستغل فترة علاجي من الإصابات في القيام
بتدريبات تخيل تصوري »

الأمل والتخطيط
للمستقبل

وتعد كاتي باس بطلة التزحلق على الجليد ، مثلاً رائعاً للمهارة الفعلية الرياضية في التغلب على الانفعالات السلبية المرتبطة بالشفاء من الإصابات وذلك بالتفكير الإيجابي لأقصى ما يمكن . فقد عانت من عدد هام من الإصابات في حياتها الرياضية قبل أن تصبح بطلة العالم وهي صاحبة تلك العبارة الرائعة «تسلق الشدة» في محاولتها للتغلب على الشدة فهي تحدث نفسها بأن تلك التجربة ستجعلها أكثر عناداً وأكثر قوة .

لقد أخذت على نفسها عهداً بأن تكسب أول سباق تبارى فيه بعد شفائها . لقد تخيلت السباق في شكل درجات السلم ، ترى نفسها جالسة على الدرج عند إصابتها وليست منزلة إلى الوراء . فهي دائماً على قمة السلم . إن مثل تلك المشاعر الإيجابية والأفكار المفيدة هي أمثلة رائعة يحتذى بها ولقد ساعدت ميادئ المهارة العقلية وريتشارد كوينج بعد إصابته الخطيرة في كسفه لمدة عام على الأقل في أن يحرز لانهجترا أول ميدالية ذهبية لما يزيد عن ٥٠ عاماً في بطولة العالم للتزحلق الحر .

المتابعة على برنامج إعادة التأهيل ،

أوضحت الأبحاث التي قام بها د/ ادريان تايلور ود/ سالى ماى على رياضيين بريطانيين أن ٥٠٪ من الرياضيين المصابين لم يلتزموا بتوصيات أخصائى العلاج الطبيعى ، كما لم يتفدوا تمارين العلاج الموصوفة . كما أشارت تقارير أخرى أن الكثير منهم لم يستطع أن يقدم وصفاً دقيقاً لبرنامج إعادة التأهيل الموصى به . وهذه مشكلات خطيرة وخاصة عند عودة الرياضى إلى التدريب أو المنافسة قبل استكمال عملية الشفاء تماماً .

فإذا عاد الرياضي إلى ممارسة نشاطه الرياضي بسرعة بعد الإصابة لمجده في معظم الأحيان في حالة قلق وتوتر فهي قلق بشأن الإصابة فلا يستطيع الاسترخاء أو تنفيذ الأداء المعتاد منه . وبالتالي تنشأ ثلاث مشكلات لاحقة :

١- تكرار الإصابة :

يعزى هذا إلى التوتر الناشئ من القلق حيال هذا الجزء من جسمه قابل التعرض للإصابة . فمن الشائع أن يجلب على نفسه إصابات مختلفة بتصرفه غير السليم تجاه أصابته الأولى .

٢- ضعف الثقة :

من شأن التوتر والقلق المرتبطان بالإصابة أن يتسببا في ضعف ثقته بنفسه ومن ثم أداء دون المستوى . أى هبوط حلزوني يتسم بتفكير سلبي وأداء محبط يؤدي في النهاية إلى فقدان خطير بتقدير الذات .

٣- مزاج سلبي عام :

يعزى إلى احاقرة سير عملية الشفاء الطبيعية ، فيكون المزاج السيكلوجي منخفضاً بما يستتفز دافعية الرياضي وطاقته وفي المقابل يتضرر الأداء .

ويسبب تلك المشكلات الكامنة يجب على الرياضي أن يكون شديد الحذر قبل العودة المبكرة بعد الإصابة وينبغي أن يتأكد دوماً أن إعادة تأهيله قد استكملها بنجاح قبل التفكير في عودته الكاملة للتدريب . ففي بعض الأوقات يحتاج الرياضي إلى أن يقاوم ما يواجهه من ضغوط من المدرب الذي يمارس عليه تأثيراً غير مناسب من أجل عودته للملاعب قبل أن يشفى تماماً .

والمثالين التقليديين لذلك هما : الأول : أن يشير فيه المدرب الشعور بالذنب للتخلي عن فريقه وقت الحاجة . والثاني : أن يشير المدرب تحدى صلابة الرياضي بالإشارة إلى أن الرياضي الصلب والشديد هو الذي يلعب بالرغم من الإصابة أو هو الذي يتحمل الألم المرتبط بالأداء .

فيجب على الرياضي أن يقاوم تلك المحاولات الخاصة باختصار أو قطع عملية الشفاء بل يجب دوماً أن يستشير أخصائي العلاج الطبيعي إذا ما أحس بالشك في استعداده للعودة .

المساندة الاجتماعية :

يتفق علماء النفس الرياضي حول العالم على أهمية وجود مساندة اجتماعية كأحدى العوامل الأكثر دلالة في مساعدة الرياضي على الالتزام ببرنامجه إعادة تأهيله . وهذه المساندة قد تأتي من المدرب ، فرد من الأسرة ، زميل في الفريق ، أخصائي العلاج الطبيعي ، المدير ، صديق ، مشجع . . . المهم أن يكون الطرف المساند له أهميته لدى الرياضي ويقبل الانصات له وأن يتعاطف معه وأن يساعده على التكيف ويمنحه الأمل بالمستقبل .

والحل الأمثل أن يكون شخصاً قادراً على تشجيع الرياضي على تنمية مساندة ذاته بنفسه . وهذا يتضمن إرساء أهداف شخصية يوافق عليها ويلتزم بها مع برنامج تأهيله وأن يكون إيجابياً بصفة عامة تجاه عملية الشفاء .

وتشير الأبحاث إلى أن الرياضي الذي يحصل على المساندة الصحيحة يتجه إلى الشفاء بصورة جيدة وأن يعود إلى الرياضة بكل ثقة وحماس .

نصائح غذائية :

تتضمن عملية إعادة التأهيل في جزء منها ضرورة استشارة عالم تغذية . فإذا حدث انخفاض ملموس في استهلاك السعرات الحرارية لدى الرياضي بسبب عجزه عن التدريب الشديد فقد يكون من المناسب تزويده ببعض الإرشادات ليكيف غذاءه . وهذه مسألة هامة للرياضي الأكثر عرضه لزيادة الوزن والأكثر احتمالاً للكآبة عندما يتغير شكل أجسامهم .

تفاعلات مع أخصائي العلاج الطبيعي :

أن يلتقي الرياضي بأخصائي العلاج الطبيعي على أساس منتظم يجعل الرياضي أكثر التزاماً ببرنامجه إعادة تأهيله الذي يتم تدعيمه وإنجاحه إذا ما تم متابعته على نحو كاف .

الطبيعة المتفائلة :

إذا كان الرياضى متفائلاً بطبعه كان شفاؤه أسرع وأنجح وهذا ما تؤكدُه الأبحاث فى مجالات الرعاية الصحية .

القدرة على التخطيط للمستقبل :

العامل الحاسم للانتقال الناجح خلال أطوار ودود الفعل يتمثل فى قدرة الرياضى على التفكير فى المستقبل والتخطيط له والتطلع قدماً .

القدرة على التعامل مع الانفعالات :

يعد الشفاء من الإصابة فترة انفعالية ويجب على الرياضى أن يكون قادراً على التعامل مع ما يلازم تلك المرحلة من خيبة أمل وغضب ، واحباط ، واكتئاب .

تفهم عملية اتخاذ القرار والاشتراك فيها :

يحتاج الرياضى إلى أن يتفهم ما يحيط بعملية الشفاء وإعادة التأهيل ، وإذا ما اشترك فى اتخاذ القرارات ذات الصلة فإنه يكون أكثر احتمالاً فى الالتزام بتعليمات العلاج الطبيعى .

مهارات التدريب العقلى بالنسبة للرياضى المصاب :

أوضحت الأبحاث التى قام بها د/ ليديا ليفليفا ، د/ تيرى أورلك أن الرياضى الذى يستخدم مهارات تدريب عقلى كجزء منتظم فى بنية برنامج إعادة التأهيل يشفى أسرع من غيره الذى لا يستخدم تلك المهارات . وقد شددنا على مهارات ثلاثة أساسية : تحديد الهدف ، الحديث الإيجابى مع النفس ، والتخيل التصورى (وقد تم مناقشتها بالتفصيل سابقاً فى الكتاب) ولا بأس أن نتناولها هنا بما يناسب مجال الإصابة الرياضية .

تحديد الهدف :

الشكل الأكثر فائدة للرياضى المصاب هو تحديد هدف يومية . وإن كان الهدف صغيراً لكنه ذو دلالة ، وتحقيق تلك الأهداف اليومية يزيد من دافعية الرياضى المصاب ويبقى ثقته بنفسه ويعزز عملية التعافى من المرض . لذا ينبغى أن تنفذ عملية تحديد الهدف اليومية بعناية وبالتشاور مع أخصائى العلاج الطبيعى .

ويتبنى لتلك الأهداف اليومية أن تكون محددة ، وقابلة للقياس ، وتثير التحدى ، وواقعية ، وهذه عشرة جوانب يمكن أن نركز عليها فى تحديد الأهداف اليومية :

- ١- اكتساب المرونة .
- ٢- اكتساب القوة الجسمية .
- ٣- اكتساب السرعة
- ٤- اكتساب قوة التحمل
- ٥- ذات أهداف تتعلق بالتغذية
- ٦- جلسات تخيل تصورى
- ٧- جلسات استرخاء
- ٨- جلسات توكيد ذات إيجابية
- ٩- ذات فوائد تقنية
- ١٠- إنجاز برنامج إعادة التأهيل

ويجب على الرياضى أن يتمسك بتحقيق تلك الأهداف مع تضمين ذلك فترات راحة . وإن لا تفرض تلك الأهداف على الرياضى فرضاً ، بل يجب أن يشترك فى وضعها ويشعر بأهميتها وبأنه واضعها وبقدرته على تحقيقها .

وتحديد هدف طويل المدى يكون مفيداً لمعظم الرياضيين على أساس أنهم استطاعوا تكوين وجهة نظر (رؤية) مستقبلية ويعرفون تماماً ما يرمون إليه وإن لديهم أساس قوى من الدافعية والالتزام . فهم فى حاجة إلى تكوين فكرة جيدة عن الوقت الذى يستعيدون فيه لياقتهم ، حتى يمكنهم البدء فى عملية الإعداد العقلى للعودة للتدريب والمنافسة فبرامج إعادة التأهيل طويلة المدى تسبب لهم الملل وتبطل عزيمتهم ، لذا فإن تحديد نقطة نهاية لتلك البرامج يعد أمراً حيوياً إذا ما أريد الإبقاء على التزامهم بتلك البرامج .

لهذا فإن الجمع بين الأهداف اليومية والأهداف طويلة المدى يعد من مفاتيح تيسير برنامج إعادة تأهيل سلس . وإن الاتصال بأخصائى العلاج الطبيعى والمدرّب يعد أمراً حاسماً فى تحديد الهدف الصحيح غير أنه من الضرورى أن يتاح للرياضى الموافقة على البرنامج والالتزام الكامل لإنجازه .

حديث الذات الإيجابى :

أن تفكير الرياضى المصاب الإيجابى خلال فترة الإصابة هو تأكيد على قدرته على تقبل ما يواجهه من تحديات فى الوقت الذى يعمل فيه بجد على تحقيق ما يلزمه من أجل العودة إلى مستوى الأداء المطلوب . وقد أثبتت الأبحاث أن حديث الذات الإيجابى

مع العزيمة والتشجيع يساعد على الشفاء السريع أكثر من هذا الرياضى الذى وقع أسيراً
لحديث الذات السلبى والتباكى واستجداء العطف والشفقة .

ويقدم لنا الباحثان المشار إليهما سابقاً فى كتابهما : الأسس السيكلوجية
للإصابات فى الرياضة .

نماذج لحديث الذات الإيجابى وحديث الذات السلبى ذات الصلة بالإصابة
الرياضة وذلك كما يلي :

حديث الذات الإيجابى :

- كيف أحقق أقصى استفادة مما أفعله الآن .
- أستطيع التغلب على هذا الشيء .
- أستطيع عمل أى شيء .
- أقول لنفسى ، أستطيع أن أفعل ذلك ، أن أهزم أية أمور عارضة ، وأن استعيد
حالى العادية .
- أريد الاشتراك فى الموسم القادم ، وسأكون حيثن قد شفيت تماماً .
- على أن أعمل على أن تستعيد ساقى قوتها كالساق الأخرى .
- أشعر أننى فى أحسن حال .
- أنا أحسن كل يوم عن يوم .

حديث الذات السلبى :

- يبدو أنه لا أمل فى التحسن .
- لا أستطيع أن أعوض الوقت الضائع .
- يا له من عمل غبى ، إنها غلطة سخيفة .
- يا له من جسم بلا فائدة .
- إصابة حمقاء ، ساق غبية .
- لقد تحدثت مع نفسى عما أعانى من احباط ، لا يوجد شيء أستطيع القيام به حيال
ذلك .
- لماذا أنا .

لذا ينبغي على الرياضى المصاب أن يتابع حديثه الداخلى وحواره مع ذاته فى محاولة الإبقاء فى حالة تركيز إيجابى بقدر الإمكان . وإذا ما انزلق إلى مزاج سالب ، يجب فوراً التركيز على شيء إيجابى فى برنامج إعادة تأهيله .

التخيل التصورى :

كثيراً ما تحدث فلاسفة الشرق عن قيمة استخدام التخيل التصورى فى المساعدة على عمليات الشفاء . ويمكن للرياضى أن يستخدم هذا التخيل التصورى أثناء عملية الشفاء من الإصابة بطريقتين :

الأولى : أن يستخدمه لتيسير الشفاء ، وفى هذه الحالة يتصور الجزء المصاب وقد تعافى وصار قوياً واستعاد وظيفته العادية .

الثانية : من أجل الارتقاء بالثقة فى الأداء وفى هذه الحالة يتصور أنه عاد للتدريب وللمباراة بنجاح .

وتقدم القائمة التالية أمثلة نوعية لنوع التخيل التصورى الذى يمكن للرياضى أن يقوم به من خلال الطريقتين الأساسيتين المشار إليهما :

- ١-التصور داخلياً أن المنطقة المصابة قد تعافت وشفيت .
- ٢-التصور الفعال بأنه يستطيع التحرك من خلال حركات ومواقف محددة تثبت شفاء المنطقة المصابة .
- ٣-إعادة اختبار أو تخيل المهارات الفردية التى تتطلبها أفضل أداء من أجل الإبقاء على حالة الحضور العقلى .
- ٤-استدعاء المشاعر التى تميز أفضل أداء .
- ٥-تصور العودة إلى المباراة وأداء أفضل ما تستطيع .
- ٦-الانخراط فى تخيل تصورى يتضمن مشاعر إيجابية والحماس والثقة تجاه العودة إلى التدريب والمنافسة .

ولاشك أن حالة الإصابة تعد فرصة مناسبة لمزيد من التخيل التصورى وذلك على أساس منظم فى فترات منتظمة ، ولهذا فائدته فى الاسراع بعملية الشفاء .

إننا ندعو لك السلامة دائماً كرياضي ولكن تذكر أنه مهما كانت درجة إصابتك فهناك دوماً من هو أسوأ منك حالاً (من يرى بلوة غيره تهون عليه بلوته) وأخيراً نذكرك بأساسيات الشفاء من الإصابات .

- ١- تقبل الإصابة وكن على وعي بطبيعتها ومدى شدتها .
- ٢- حدد أهدافك الإيجابية بما يهد لك الطريق لتحقيق هدفك طويل المدى : العودة إلى التدريب والمباراة .
- ٣- شدد على الجوانب الإيجابية من عملية الشفاء .
- ٤- مارس حديث الذات على أساس يومي وتمسك باستخدامك عندما تنشأ أفكار سلبية .
- ٥- استخدم التخيل التصوري كوسيلة للاحساس بشفاء الجزء المصاب .
- ٦- استخدم التخيل التصوري من أجل العودة للتدريب والمنافسة في ثقة ونجاح .

الفصل التاسع

ديناميات الجماعة، خطة الفريق

ثمة مبادئ فى علم النفس الرياضى جديرة بالاعتبار لك كعضو فى فريق أو لكم كمجموعة من الرياضيين يتدربون معاً . فدورك فى الفريق هام بالنسبة لكل عضو فى الفريق كما هو هام بالنسبة لك ولكى تبدو الروح المعنوية للفريق عالية (ولكى تظهر معنويات الفريق عالية)، يجب أن يكون جميع أفرادهم راضين عن دورهم ، مع الالتزام التام بمجهودات الفريق .

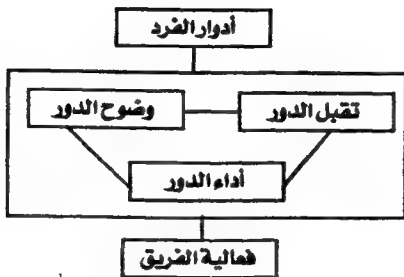
وإذا ماتم ذلك ، كان من الممكن لمجموعة اللاعبين أن ينجزوا أداء جماعى يفوق محصلة قدرة كل فرد على حدة . وهذا ما يشار إليه أحياناً «التأثير»

لذا فإن أول ما نوصى به فى هذا الفصل ، هو أن تركز على وظيفتك كعضو فى الفريق ، وقم بكل ما تستطيع أن تضمن لك ذلك وتجنب القلق تجاه أى عضو فى الفريق أو الجماعة ككل ، ولا تشغل بمطالب المراكز الأخرى فى الفريق بل ركز على التنفيذ الناجح لمهارتك . ومن أجل تيسير هذه العملية ، فإن دراسة سيكولوجية دور الفرد فى الفرق الرياضية أمر جدير بالنظر والاعتبار .

الأدوار الفردية فى المجموعات الرياضية

فى كتابه «ديناميات الجماعة فى الرياضة» يوجز لنا د/ ألبرت كارون الخبير العالمى فى هذا المجال ، أهمية سلوكيات الدور فى فعالية الفريق الرياضى . حيث يشرح أنه فى الوقت الذى يتطور فيه الفريق ، يتم إرساء الخطط الإستراتيجية ، وتخصيص الأدوار المعينة لأعضاء الفريق من خلال تلك الخطط . فهناك أدوار رسمية لأعضاء الفريق ترتبط بالأداء فى المجال بجانب أدوار غير رسمية من قبيل تمثيل دور المهرج للفريق ، أو السكرتير الاجتماعى ، أو سائق الأتوبيس .

ويجب توافر ثلاث حالات حتى تكون هناك صلة بين أدوار الفرد وفعالية الفريق كما يصورها الشكل التالى .



وضوح الدور:

ويشير هذا المصطلح إلى مدى إدراك الرياضي لدوره في فريقه بشكل واضح وجلى . حيث من المعروف أن هناك حالة من الارتباك والتشوش ذهنى تصيب الرياضي إذا لم يكن على وعى كامل وفهم دقيق لوظيفته وكيف ينفذها .

فعدم وضوح دوره يؤدي به إلى حالة من فقدان الثقة بل ونشوء نزاع وصراع بين مختلف أعضاء الفريق وبالتالي تقل مساهمته الإيجابية ، بل وظهور الفريق في حالة عدم تماسك وعدم تركيز مما يفقده مساندة جمهوره وتشجيعه له .

تقبل الدور:

ويشير هذا المصطلح إلى مدى رضا الرياضي عن دوره المخطط أو المحدد له في المباراة . وقد يكون اللاعب على وعى كامل بدوره وبما هو متوقع منه ومن زملائه ، ولكنه غير سعيد بهذا الدور . وعدم تقبل الدور قد تكون له عواقب خطيرة على معنويات الفريق ، غير أنه في معظم الأحيان يمكن إيجاد حل لهذه المشكلة ، أى مشكلة تقبل الدور من خلال المناقشة والحوار والإقناع .

أداء الدور:

ويشير هذا إلى مدى إدراك اللاعبين بضرورة تنفيذ أدوارهم بنجاح وإذا ما توفر للدور الوضوح والتقبل ، ولكن تنفيذ هذا الدور المدرك غير حاصل ، فإن تماسك الفريق قد يتضرر .

وكما يقال : لاعب واحد هو الذى يدخل الكرة فى مرمى الخصم ولكن هذا ثمرة إتفاق جهود زملائه فى الفريق .

ومن المعلوم أن لا يكون الرياضى على وهى بالمتطلبات النوعية للمراكز الأخرى فى الفريق ومن ثم يسارع إلى توجيه النقد فى حالة حدوث أخطاء . والفرق ذات التقدير الكامل لمتطلبات المراكز المختلفة تظهر أعلى مستويات تماسك على نحو ثابت والقدرة على العمل معاً تحت الظروف الضاغطة . لذا فمن المهم أن يحصل اللاعب على خبرة متطلبات الأداء فى مركز آخر بقيامه بدور مختلف (أى تبادل الأدوار ولاسيما فى التدريب) . وهنا يقل إنتقاده لزملائه أثناء المباراة حيث يقدر طبيعة الدور الذى يقوم به كل لاعب والتحديات التى تواجه الأداء فى هذا المركز .

والآن إذا اجتمعت تلك الشروط الثلاثة : وضوح الدور ، وتقبل الدور ، وأداء الدور بنجاح ، فسوف يتعزز تماسك الفريق كما أنه من المرجح أن يتحسن أداء الفريق ، كما يشعر الأفراد داخل الفريق أو الجماعة بأنهم أكثر سعادة ، وأقوى إلتراماً بالتدريب والتحضير للمباراة .

التعامل مع حالات الإبدال

(أن تكون فى مقعد الإحتياطى) معظم الرياضيين فى الرياضات الجماعية عليهم يوماً فى مشوارهم الرياضى ، أن يتعلموا كيف يتعاملون مع حالات إستبعادهم من المباراة أو أن يستبدلوا بآخرين .

ويعد هذا للكثيرين صنعة مدمرة لثقتهم بأنفسهم وإنهيار دافعتهم وغيرها من المشكلات السلوكية لذا فإن التعامل مع حالة الإبدال مهارة يجب على الرياضى أن يكتسبها حتى وإن استخدمها فى أضيق الحدود . واللاعب الإحتياطى هو المستبعد من اللعب فى بداية المباراة أو الذى يستبدل بغيره . وقد أظهرت الدراسات أن هؤلاء اللاعبين الجالسون فى مقعد الإحتياطى تصدر عنهم عدداً من ردود الأفعال الانفعالية تجاه هذا الموقف والتى بدورها تثير تحديات خاصة يحتاجون إلى التغلب عليها إذا ما أريد الإبقاء على ثقتهم ودافعتهم مرتفعة .

وفيما يلي عدد من تلك التحديات الخاصة التي تواجه اللاعبين الجالسين في مقعد الاحتياطى ،

- لا يشعر اللاعب بأنه ساهم فى فوز الفريق .
- يشعر بأنه لو كان قد لعب ساعد على فوز فريقه بدلاً من أولئك الذين تسببوا فى خسارته .
- يشعر بأن عذره لعبه من بداية المباراة يقلل من فرص تقدمه .
- قد يطلب منه حساب الوقت وإحصاء الأهداف أو إحصاء ماء بين الأشواط .
- شعوره بالمهانة لاشتراكه لدقائق قليلة فى نهاية المباراة أو الوقت الضائع .
- لا يجد ما يقوله وهو يستمع إلى أحاديث زملائه المشتركين فى المباراة أثناء عودتهم فى الأوتوبس عما فعلوه وما يبدونه من آراء .
- دائماً ملائمه نظيفة فهو لم يلعب .
- يسأل نفسه « هل سألعب »
- قد يلعب فى مباريات أقل أهمية نظراً لخروجه فى مباراة هامة .
- يشعر بالمرارة والإنكار والعزلة وعدم الأهلية .

ويحدد د/ ديدر كونولى من جامعة فرجينا خمسة إستراتيجيات أساسية لهؤلاء الرياضيين الذين يجدون أنفسهم فى موقف الاحتياطى أو يعانون من ردود الفعل المشار إليها سابقاً

١- فن يعترف الرياضى بحاجته إلى مزيد من العمل والالتزام الرياضى ،
أى يحتاج إلى أن يُجَدَّ أكثر للإبقاء على مستواه المرتفع من الثقة والدافعية وخاصة فى الأوقات التى لا يختار فيها ضمن الفريق الأول . ولعله من المفيد أن يتذكر كل رياضى ويسلم بأنه كلما طالت حياته الرياضية وزاد صعوده للسلم الرياضى قلت فرص نجاحه وزاد منافسه .

٢- فن ينمى ثقته بنفسه ،

فتتمية الثقة بالنفس حاسمة فى الأداء الناجح . واستخدام حديث الذات المرتبط بوضعه الحالى فى الفريق يعد أمراً هاماً . ولكن يسهل الأمر عليه ، يجب أن يتعلم أن

يحدد نقاط القوة ونقاط الضعف داخل فريقه ومن ثم يقرر ما الذى عليه أن يفعله تجاه مساهمة نوعية تعطيه إحساساً بالرضى عن نفسه .

٣. أن يعترف بتلك العوامل التى يستطيع أو لا يستطيع السيطرة عليها ، فعليه أن يتقبل الأشياء التى لا يملك السيطرة عليها . وعليه أن يتوقف عن إثارة قضايا ليست فى صالحه بل بهذا يبدد طاقته ويضيع جهوده سدى ، ويقع فريسة للندم والغضب . فعليه أن يتقبل قرارات المدرب ولا يأخذ الأمور على محمل شخصى . وتذكر دائماً أنك تلعب هذه الرياضة لأنها متعة لك .

٤. حافظ على خطوط اتصال مفتوحة مع مدريك ، قد يكون هذا صعب عليك كرياضى لما تعانيه من إحباط ومن عدم إعطائك فرصة المشاركة . غير أن هذا قد يكون مفيد لك كنوع من التغذية الراجعة وتقييم لذاتك ، شريطة أن تأخذ ذلك على أنه نصيحة بناءة .

٥. كن مستعداً للعب فى أى وقت ، بأن تحافظ على صورتك الايجابية طوال الوقت والانطباع بأنك مستعد للأداء فى أى وقت فاقض وقتك مع من يساندونك إيجابياً . وقاوم الإغراء بأن تحوم حول الآخرين الجالسين معك فى الاحتياطى تشكو من قضايا الإختيار .

وإذا أتاحت لك فرصة اللعب ، فلا تحاول إدعاء البطولة عندما تتسلط الأضواء عليك بل تأكد أنك تتبع الطريق الصحيح وأن تقوم بعملك على خير وجه فالافراط فى البطولة يؤدي إلى مزيد من القلق والوقوع فى الخطأ . فكر فى حاضرك وامنع نفسك مكافأة إذا ما حققت نجاحاً .

الدافعية للفريق

كما هو الحال فى الأداء الفردى ، تعد الدافعية عنصراً حيوياً فى عمل الفريق . فإذا لم يتم إثارة دافعية الفريق كجماعة على مستوى أفرادها ، فإن أداء الفريق سوف يتضرر . وهذه عوامل جديرة بالانتباه من أجل ضمان مستوى دافعية للفريق على أعلى مستوى .

تحديد أهداف الفريق :

عديد من الفرق الرياضية لا تجتمع بصفة رسمية مع بداية الموسم من أجل تحديد أهداف التنافس وأهداف التدريب . وهذا خطأ كبير . فغالب تحديد أهداف للفريق بصفة رسمية ومتفق عليها بإجماع الفريق كثيراً ما ينتجم عنه سلسلة من المشكلات من قبيل نقص الالتزام ، وعدم التحسك بمعايير التدريب ، و حدوث صراع بين أعضاء الفريق ، وإفتقار الإتجاه عام سواء فى التحضير أو فى المنافسة . لهذا لا بد أن نشجع بنى خطة وضع أهداف للفريق وإقتراح بتحديد اجتماعات رسمية لذلك ، يتم فيها أيضاً توظيف عملية بروفيل الأداء (المشار إليها سابقاً فى الكتاب) من أجل المساعدة على إرساء خطة اللعب للفريق .

أساسيات بروفيل الفريق (تشكيل أداء الفريق):

- ١- أن نجعل الفريق يعين هوية الفريق المثالى أو رسم صورة لفريق القمة .
- ٢- أن نجعل الفريق يعين ما يتمتع به هذا الفريق المثالى أو فريق القمة من خصائص وذلك بتتبع مجموعات لوحات الشرح وتبادل الأفكار ، ثم يقوم الفريق بعرض كل الخصائص من أجل ضمان وجود إجماع عام على كل عامل تم إدراجه .
- ٣- أن يقدر الفريق القيمة المثالية لكل خاصية من تلك الخصائص .
- ٤- أن يقدر الفريق الدرجة الحالية للمجمع عليها لكل خاصية من تلك الخصائص .
- ٥- أن يشرح الفريق فى حل مسألة التعارض بين الدرجة المثالية والدرجة الحالية .
- ٦- أن يختار الخصائص ذات أعلى درجة تعارض .

وبهذا يمكن أن نشرع فى تصميم إستراتيجيات نوعية للتدريب والمنافسة التى تعمل على تحسين هذه الجوانب من الأداء .

وبالمثل فى تنفيذ هذه العملية مع الفريق ككل فإنه يمكن استخدام نفس النهج من أجل تشجيع الاتصال والتقييم الذاتى فى وحدات الفريق الفرعية مثل الوحدات الدفاعية والوحدات الهجومية .

فتح قنوات إتصال

من اللازم للفريق أن يفتح قنوات إتصال يمكن من خلالها أن يناقش اللاعبون القضايا فيما بينهم ، كما توفر أحياناً التغذية الراجعة وللمقترحات للقاتمين بالتدريب وحيث يجب الحوار بشأن المشكلات وليس كبثها ، فيلزم مواجهة القضايا وإيجاد الحلول بشأنها بطريقة ديمقراطية وبمسئولية مشتركة وإتاحة الفرصة لحرية التعبير بلا خوف من العقاب . وبالطبع ليس وقت هذه المناقشة المفتوحة قبل المباراة مباشرة ، فهذا يتطلب قيادة فريق قوية تتمتع بالثقة . ومهما كان ففى فترات التدريب ذات الجو المريح بلا توتر ، فينبغى أن يكون هناك مزيد من الفرص للتأمل وتبادل الآراء .

تفهم الضغوط الفردية

لكل رياضى شخصيته الفريدة ، لذا على قيادة الفريق أن تقدر تلك الفروق الفردية وتعامل مع كل لاعب وفقاً لها . فبعض اللاعبين يحتاجون إلى مدخل يتسم بالجدية والدكتاتورية ، بينما يتطلب غيرهم مدخلاً أكثر لطفاً ورفقاً . وهؤلاء اللاعبون يحتاجون لمزيد من التشجيع والساندة الاجتماعية فى أوقات الأزمات وعليه ينبغى تقدير الفروق فى شخصيات اللاعبين تقديرأ واعياً من زملائهم فى الفريق وهذا يتحقق بالمناقشة الحرة ومشاركة الأفضليات الشخصية والإنجازات الفردية .

ومن الأمثلة العملية التى استخدمت بنجاح بهذا الخصوص هى فى حث كل عضو فى الفريق أن يشرح لباقى الفريق الطريقة التى يود أن يعامل بها عندما يكون أقل أداء أو إذا أخطأ . فبعض اللاعبين يفضلون أن يتركوا وشأنهم فى مثل هذا الموقف .

وهكذا . . . من أجل تجنب المحاولات غير الملائمة - ولو كانت بحسنة - لمساعدة الزميل فى الفريق خلال نشوء أزمة . ومن المهم تجنب التطفل أو الضغط غير المناسب .

الالتزام بالتفكير الإيجابى :

تحتاج الفرق إلى الالتزام بالتفكير الإيجابى ، بنفس الأسلوب الذى يجب أن يلتزم به الرياضيون كأفراد . لذا من الحيوى إذا ما أريد الإبقاء على تماسك الفريق عالياً ، التشجيع والتأييد المتبادلين فى السراء والضراء . ويمكن لزملاء الفريق الاسهام فى هذا

الشان بأن يذكر كل منهم زميله باستخدام حديث الذات الإيجابي والحفاظ على تركيزه أثناء فترات الضغط .

ومن التقنيات المحببة إلى علماء النفس الرياضى لتعزيز التفكير الإيجابي على المستوى الفردى هى فى إجراء تمرين بدون فيه كل عضو فى الفريق شيئاً إيجابياً عن كل زميل فى الفريق . ويمكن أن يتم هذا بتوقيع اسمه أو بدون توقيع للاسم .

ويجمع تلك التعليقات وترتيبها ويتم تصنيف قائمة فردية لكل عضو فى الفريق شتمل على كل التعليقات الإيجابية المرتبطة بهم . وأحياناً يتم توزيع تلك القوائم الفردية على الفور ، وإن كان من المناسب فى بعض الأحيان الإبقاء عليها وتوزيعها فى وقت معين وكمثال : الليلة التى تسبق مباراة هامة .

وهذه الطريقة رغم عدم فعاليتها مع بعض الرياضيين الذين هم فى شك من قدرتهم إلا أنها وسيلة تأمين تعيد الطمأنينة إلى الرياضى وهو يقرأ تعليقات زملائه الإيجابية نحوه وهم الذين يلعبون معه جنباً إلى جنب كما أن لهذه القوائم تأثيرها الدال فى رفع معنويات الفريق ونمسه بالتفكير الإيجابي .

تحسين الروح المعنوية للفريق :

هناك عدة أمور يستطيع الرياضى الفرد أن يقوم بها من خلال وضع الفريق من أجل تنشيط الثقة المتبادلة وتحسين الروح المعنوية للفريق أو حالته النفسية . وقبل أن نورد بعض الاستراتيجيات ذات الصلة من المهم أن نوضح مدى طبيعة روح الفريق . ففى التراث السيكلوجى الرياضى يشير مصطلح روح الفريق إلى تماسك الفريق . وقد اتضح أن هناك نوعين مختلفين لهذا التماسك : الاجتماعى والمهمة Social and task .

ويشير التماسك الاجتماعى إلى درجة التوافق التى يعمل بها اللاعبون معا على أساس اجتماعى ، وأن يقضون وقتهم معا خارج الملعب مستمتين بصحبة بعضهم بعضا . أما تماسك المهمة فيشير إلى مدى اتفاق أعضاء الفريق على أهداف الفريق والاستراتيجيات التى يتم توظيفها لتحقيق تلك الأهداف .

ومن المحتمل لفريق ما أن يكون مرتفعاً في أحد جانبي التماسك ومنخفضاً في الجانب الآخر ومع هذا تحاول معظم الفرق الوصول إلى مستويات عالية من التماسك الاجتماعي وتماسك المهمة على فرضية أن الأداء يزيد إذا كان أعضاء الفريق متكاملين اجتماعياً بجانب كونهم متحدين في جهودهم في ميدان اللعب .

وكما يذكر د/ ألبرت كارون في كتابه «ديناميات الجماعة» : أن استراتيجيات بناء الفريق قد ترتبط بجوانب أربعة مختلفة خاصة بعمل الفريق وهي : هوية الفريق ، بنية الفريق ، أهداف الفريق ، دافعية الفريق .

وفيما يلي عدد من التوصيات الخاصة ببناء الفريق بناء على تلك الجوانب الأربعة برجاء تأملها واستعراض أى الاستراتيجيات قد تكون ذات فائدة خاصة لرياضتك وبالتحديد لفريقك .

توصيات تتعلق ببناء الفريق :

هوية الفريق :

- نظم واجمع الرياضيين قبل المباراة .
- أعد وهيا معسكرات للتدريب والاقامة إذا أمكن .
- زدود الفريق بمعينات هوية فريدة مثل : سترة فضفاضة ، رباط عنق ، عبارة خاصة ، رمز خاص ، شعار خاص .
- التأكيد على كل ما يميز الفريق كتاريخه أو تقاليده العريقة .
- الاقرار بمكانة الفريق التى لها الصدارة وتنميتها .

بنية الفريق :

- طور بنية الفريق بحيث يكون هناك تميزاً واضحاً في أدوار الفريق .
- قم بتوضيح توقعات الدور للأعضاء وامنحهم الوقت الكافى للمناقشات الجماعية فيما يتعلق بتميز دور كل منهم .
- ارساء اجماع واتفاق رأى حول اختلاف المكانة داخل الفريق .

أهداف الفريق :

- تأكد أن الفريق قد حدد أهدافا واضحة وواقعية .
- وضح كيف أن التمسك بمعايير الفريق يقود إلى فعالية الفريق .
- شدد على تزويد الفريق بتغذية راجعة مناسبة تتعلق بإنجاز الأهداف .
- حيد التعاون ونفر من الخصومات الفردية .

دافعية الفريق :

- عاون الأفراد على تعيين حاجاتهم وأهدافهم الشخصية ، مع توضيح أن اشباعها يتم في نطاق الفريق .
- تشجيع أعضاء الفريق البارزين على التضحية من أجل الفريق .
- اغرس في كل عضو من أعضاء الفريق الاحساس بالمسئولية تجاه إنجاز الفريق .

وختاماً نذكرك بأاساسيات ديناميات الفريق :

- ١- التأكد من أن كل فرد من الفريق يسهم في إنجاز وضوح الدور وتقبل الدور وتنفيذ الدور المدرك .
- ٢- إنشاء شبكة عمل مساندة للرياضي في معقد الاحتياطي مع تشجيعه على الحفاظ على وجهة نظر إيجابية وملتزمة .
- ٣- تحديد أهداف الفريق باستخدام أسلوب البروفيل (تشكيل أداء الفريق) مع خلق جو يتسم بالاتصال المفتوح والحوار الحر (في الأوقات المناسبة) .
- ٤- قدر الفروق الفردية داخل الفريق وتأكد أن كل الأعضاء يراعون تلك الفروق .
- ٥- شجع التفكير الإيجابي على المستوى الفردي وعلى مستوى الفريق .
- ٦- استخدم استراتيجيات بناء فريق مناسبة ترتبط بهوية الفريق ، وبنية الفريق وأهداف الفريق ودافعية الفريق .

الفصل العاشر

المهارات النفسية للرياضيين

قال لارى باشام أنه قد صدم بشدة فى أولومبياد ١٩٧٢ للرمى «لقد عملت بجهد شديد ولكنى لم أكن مستعداً نفسياً» لذا، فى الإعداء للأولومبياد التالية تلث باشام مع الأبطال الآخرين عن كيفية الإعداء الذهنى كما أنه درس علم النفس الرياضى محاولاً تنمية برنامج التدريب الذهنى الخاص به .

وقد تدرب على هذا البرنامج لمدة أربع سنوات مما أهله للحصول على الميدالية الذهبية فى أولومبياد مونتريال ، ١٩٧٦

ويدرك معظم صفوة الرياضيين أهمية التدريب النفسى فى المباريات ، فيقول باشام «إن ٩٠٪ من الرياضة عامل نفسى» ويؤيده فى ذلك صفوة أبطال الرياضة إذ يؤكدون على أهمية الجانب الذهنى فى تحديد نتائج المباريات ، غير أنهم يعلمون أيضاً أهمية الاستعداد والمهارة البدنية ، فما يقصدونه هو أنه إذا وصل الرياضى إلى درجة عالية من المهارة البدنية ويتنافس مع غيره على تلك الدرجة فإن الفائز غالباً يكون الطرف الأكثر استعداداً نفسياً .

ويدرك المدربون أيضاً أهمية الاستعداد الذهنى للأداء الجيد ، غير أنهم يقضون وقتاً قليلاً فى مساعدة الرياضيين على الاستعداد النفسى ، فحتى إذا كان الجانب النفسى يشكل ١٠٪ من احتمال الفوز ألا يستدعى ذلك الاهتمام بالتدريب الذهنى؟

اذن لماذا نهمل التدريب النفسى؟ ربما - فى معظم الأحوال - لأن المدربين لا يعلمون كيفية مساعدة الرياضيين على تعلم المهارات النفسية الأساسية ، وأيضاً يعتقد بعض المدربين ان تلك أمور داخلية لا يمكن تعليمها ، فالرياضى إما يمتلك تلك القدرة أو لا يمتلكها ، وإذا لم يمتلكها فالتنافسة كفيلة بتكوينها كلما تنافس على مستويات أعلى . والقليل من المدربين أيضاً يعتقدون ان التدريب النفسى ليس هاماً ، بل الأهم هو التدريب البدنى .

وأعتقد ان الغالبية العظمى من المدربين يدركون أهمية التدريب النفسى ولكنهم فقط لا يعلمون كيفية استخدامه مع فرقهم ، ولهؤلاء المدربين ، أقدم الجزء الثالث كمقدمة لبرنامج تدريب نفسى فعال جدا (PST) وسوف نشرح كل مهارة على حده لكى تفهم كيف تؤثر على أداء الرياضيين ، كما سوف نقدم إرشادات عملية لمساعدتك فى تدريب تلك المهارات للرياضيين .

وفى الفصل الخامس نقدم رؤية عامة لبرنامج التدريب على المهارات النفسية موضحين أهمية البرنامج فى مساعدة الرياضيين على الإعداد ذهنى للمباريات . ثم فى الخامس فصول التالية تقدم لك خمس مهارات نفسية أساسية .

فى الفصل السادس نتعرف على قوة التخيل وهى مهارة لا يستخدمها الرياضيون بصورة كافية . ومن خلال التدريب المنظم على التخيل سوف تقدم للرياضيين وسيلة فعالة لتحسين الأداء وتنمية مهاراتهم النفسية الأخرى .

فى الفصل السابع سوف تتعلم كيف تساعد الرياضيين على التحكم فى طاقتهم النفسية ، سوف ترى كيف تكشف نطاق الطاقة الأملل والذى يساعد الرياضيين على أداء أفضل ما عندهم . ولكن عندما تصل طاقتهم النفسية إلى مستوى عالى جدا يصبحون فى حالة قلق أو تحت ضغط نفسى ، لذا فى الفصل الثامن سوف تتعلم كيف تساعد الرياضيين على التحكم فى الضغط النفسى ، والذى يعد أكثر المشكلات النفسية انتشارا فى الرياضة .

يواجه المدربون مشكلة عدم تركيز اللاعبين وافتقارهم إلى مهارة الانتباه يوميا . فى الفصل التاسع نتعرف على مهارات الانتباه الأساسية وكيف تؤثر على أداء اللاعبين ، ثم نقدم إليك بعض الأساليب التى تساعد الرياضيين على تحسين مهارات الانتباه .

ويمكن تقديم الدور الحيوى الذى تلعبه الثقة بالنفس فى أداء اللاعب . ومن خلال برنامج تدريبى محدد الهدف سوف تتعلم كيف تساعد الرياضيين على وضع أهداف واقعية للأداء تساعد على تحسين الأداء من خلال تنمية الثقة بالنفس .

والفصل الحادى عشر سوف يساعدك على تطبيق برنامج التدريب النفسى بإرشادك إلى :

- التحكم فى بداية التوجيه .
- تقييم مهارات الرياضيين النفسية الحالية .
- تعليم المهارات الأساسية أثناء الاجتماعات مع الفريق .
- تطبيق برنامج التدريب النفسى فى التدريب وخطط المباراة .

ويقدم هذا الفصل أيضاً خطوات الإعداد النفسى لما قبل المباراة .

والمهارة النفسية السادسة التى يحتوى عليها برنامج التدريب النفسى هى مهارة خاصة بالعلاقات الشخصية وهى مهارة الاتصال . وتعد مهارات الاتصال فى غاية الأهمية للرياضيين وللمدربين على حد سواء .

فى حين أن الجزء الثالث يؤكد تعليم تلك المهارات النفسية للرياضيين ، فهى مهارات أساسية جداً للمدربين كذلك . وعند قرائتك لكل فصل حاول التفكير ملياً فى قدرتك على التحكم فى الضغط النفسى ، التركيز تحت الضغط ، وضع أهداف فعالة . ان مكافئتك من تدريب هذا البرنامج للرياضيين هو أنك سوف تتقن تلك المهارات .

وسوف نجد أن تلك الفصول تحتوى على معلومات قيمة قد يكون معظمها جديداً عليك . ولتقرأ ببطئاً لتتمكن من الاستيعاب ، فقد وجد بعض المدربين أن علم النفس الرياضى مجالاً غامضاً بالنسبة لهم ، غير أنك فى هذه الفصول سوف تجد أن الإعداد النفسى يتطلب مهارات نفسية مثله مثل الإعداد البدنى الذى يتطلب تعلم مهارات بدنية . لذا من خلال دراسة واعية سوف يزول هذا الغموض .

التدريب على المهارات النفسية

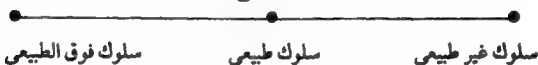
بعض الرياضيين يتميزون بما هو أكثر من المهارات البدنية ، فهم يستطيعون إعداد أنفسهم نفسياً قبل أى مباراة ، أى يستطيعون التحكم فى الضغط النفسى والتركيز بصورة قوية ووضع أهداف شاقة ولكنها واقعية . فهم يستطيعون تصور أنفسهم فى حالة النجاح ثم يقومون بأداء مايتخيلون .

فقد كان «ريك ميكيني» من ضمن أفضل عشرة رماة سهام فى العالم ولكنه لم يستطع الفوز فى المباريات الكبرى، وأخيراً أكتشف أن السبب هو تركيزه على النتيجة دون الأداء نفسه. فقام بتدريب نفسه على التركيز على الأداء حتى توالى انتصاراته الرياضية.

أما كيرى ديكسون فكان من أبطال العدو فى جامعة الينواس غير أن توقعاته فى العامين الأولين كانت غير واقعية وتوقع قدراته مما أدى به إلى الانطواء وعدم المشاركة فى الصنفوف الأولى. إلا أنه بحث عن المساعدة وكان أول من شارك فى برنامج التدريب على المهارات النفسية، ومن خلال برنامج التخيل تدرّب على تخيل نفسه فى أول السباق يجرى فى استرخاء ومن خلال أهداف منظمة اقتربت توقعاته من قدراته وبالجهد الشاق أصبح أشهر بطل عدو فى أمريكا ومثل ريك وكيرى، استطاع العديد من الرياضيين تنمية مهاراتهم النفسية، هم لم يولدوا بتلك القدرات الذهنية، ولكنهم اكتسبوها من خلال الخبرة والعمل الشاق مثلما اكتسبوا مهاراتهم البدنية. وفى هذا الفصل سوف نتعرف أكثر على أساسيات برنامج التدريب على المهارات النفسية، ولكن قبل ذلك يجب أن نفهم أكبر وظيفتين لعلم النفس الرياضى.

وظيفتى علم النفس الرياضى :

من الممكن توضيح سلوك الرياضى فى صورة خط متواصل يتدرج من :
غير طبيعى إلى فوق الطبيعى، فى حين يقع الطبيعى فى مكان ما فى المنتصف



فعندما يواجه الرياضى مشكلة نفسية كبيرة كالعصاب أو الاضطراب العصبى، يكون سلوكه غير طبيعى، وقد تواجه بعض الرياضيين فى نهاية هذا الخط حيث أن الرياضة تعد مقياساً للحالة النفسية والعاطفية. فلو كان الرياضى يواجه بعض المشكلات فى حياته الشخصية فإن هذا سوف ينعكس على أدائهم الرياضى.

وعندما يكون سلوك الرياضى غير طبيعى فهو يحتاج إلى طبيب نفسى لمساعدته، وعندما تكون المشكلة غير خاصة أى تتعلق بأداء الرياضى فلا بد من وجود طبيب نفسى

رياضى لمساعدته حيث أنه سوف يكون على دراية بكل من السلوكيات غير الطبيعية والرياضة وإذا كان لديك بعض الرياضيين عن يواجهون متاعبا نفسية معينة فينبغى عليك نصحهم أو نصح أولياء أمورهم باستشارة الطبيب ، إلا أنه ينبغى الحرص عند إسداء تلك النصيحة .

وفى نفس الوقت استمر فى تدريب هؤلاء الرياضيين بنفس القوة والمساندة العاطفية التى تقدمها لغيرهم من الرياضيين . غير أنه إذا كانت مشاكل هؤلاء الرياضيين النفسية تشكل خطرا عليهم أو على الآخرين فيجب ألا تسمح لهم بالمشاركة فى التدريب أو فى المباريات . الطب النفسى الرياضى يساعد الرياضيين الطبيعيين أيضا من أجل التقدم ليصبح سلوكهم أفضل من الطبيعى ، و«فوق الطبيعى» أعنى به أن الرياضيين ، حيث ان لديهم قدرات بدنية عالية ، يتم وضعهم فى بيئات تنافسية تتطلب منهم مهارات نفسية فوق طبيعية من أجل أفضل أداء .

ومعظم دراسات علم النفس الرياضى تهدف إلى مساعدة الرياضيين الطبيعيين نفسيا على أن يصبحوا فوق طبيعيين نفسيا . ويطلق على المديرين وأطباء النفس الرياضى الذين يساعدون الرياضيين الطبيعيين على تحسين الأداء والاستمتاع بالرياضة «أطباء النفس الرياضى التعليميين» .

ومن الضرورى عدم الخلط بين وظائف علم النفس الرياضى التعليمى وعلم النفس الرياضى الطبى فبرنامج التدريب على المهارات النفسية مخصص أساساً للرياضى الطبيعى الذى يواجه ضغط غير طبيعى من الرياضات التنافسية وليس للرياضى غير الطبيعى الذى يواجه مشاكل مع مواكبة ضغوط الحياة الطبيعية ، مما يعنى ان هذا البرنامج لا يستطيع ان يحل محل العلاج النفسى للأطباء النفسيين المديرين جيدا على عملهم .

وأيضاً قد يواجه الرياضى بعض المشكلات الشخصية التى تستلزم تدخل الطبيب النفسى . فإذا كان لديك بعض الرياضيين عن يواجهون مشكلات نفسية خطيرة ، ينبغى عليك البحث عن مساعدة طبيب نفسى رياضى ، فحتى لو اتقنت محتوى هذا الكتاب ، أنت لست مؤهلا لتقديم المساعدة النفسية المطلوبة فى تلك الحالة . وتذكر أن دورك هو

تعليم الرياضى كيف ينمى مهارات نفسية معينة، أما هؤلاء الذين يحتاجون إلى مساعدة نفسية أكبر فقم بتحويلهم إلى المتخصصين .

وبالإضافة إلى ذلك، فلتدرك أن الطبيب النفسى غير مؤهل للدور التعليمى، بل هو فقط يساعد الآخرين على الوصول إلى درجة الطبيعية، أما أطباء النفس الرياضى التعليميين يساعدون الرياضيين على تحقيق مهارات نفسية فوق طبيعية . فبدون دراسة خاصة لطب النفس الرياضى لا يستطيع الطبيب النفسى العادى القيام بمهام الطبيب النفسى الرياضى التعليمى .

أساسيات برنامج التدريب على المهارات النفسية :

ان هذا البرنامج ليس سحرا بل هو برنامج تعليمى منظم مصمم لمساعدتك أنت والرياضيين على اكتساب المهارات النفسية التى تفيد تحسين الأداء فى الرياضة والتدريب عليها .

ويقدم هذا البرنامج دفعة بسيطة يحتاج إليها الرياضى .

العلاقة بين المهارات

المهارات الأساسية فى برنامج التدريب على المهارات النفسية هى مايلى :

- مهارات التخيل .
- التحكم فى الطاقة النفسية .
- التحكم فى الضغط النفسى .
- مهارات الانتباه .
- مهارات وضع الأهداف .

وتلك المهارات النفسية مرتبطة ببعضها البعض ، وتحسين مهارة معينة يساعد على تنمية المهارات الأخرى .

العلاقات المتداخلة بين المهارات النفسية الخمسة

- ١ - التحكم الفعال فى الطاقة النفسية يتجنب الضغط النفسى ، والضغط النفسى العالى يؤدى إلى طاقة نفسية عالية .
- ٢ - يجب على الرياضى الاسترخاء لكى يقوم بالتخيل بصورة فعالة والتخيل يساعد على الاسترخاء .
- ٣ - يستطيع الرياضيون من خلال التخيل التدريب على تحسين قدراتهم على التركيز ولكى يقوم الرياضيون بالتخيل بصورة فعالة لابد من التركيز على الصور المرغوبة .
- ٤ - التركيز على أهداف معينة ضرورى من أجل وضع تلك الأهداف لتحسين الأداء ويعد تحسين مهارات الانتباه لدى الرياضى من ضمن الأهداف الهامة .
- ٥ - التحدى والأهداف الواقعية تقوى السلوك والطاقة النفسية تكون أكثر فاعلية عند توجيهها من خلال تحديد فعال للأهداف .
- ٦ - الطاقة النفسية الزائدة جداً أو القليلة جداً تضعف من القدرة على التخيل الفعال ، ومن خلال تخيل أفضل صور الأداء السابقة ، يستطيع الرياضيون تحديد مستويات الطاقة المثلى .
- ٧ - كلما زادت الطاقة النفسية ، زاد الانتباه إلى درجة معينة غير ان الزيادة الأكبر فى الطاقة النفسية تضعف من التركيز الأمثل . وعند تحسين القدرة على الوصول إلى الدافع الصحيح فى الرياضة ، تتحسن القدرة على تنمية الطاقة النفسية المثلى .
- ٨ - عند التحكم فى الضغط النفسى بصورة فعالة ، يستطيع الرياضيون التركيز بصورة أفضل على أهدافهم ، وعند توجيه السلوك نحو أهداف واضحة فى الأداء ، يزول أى ضغط نفسى للفوز .
- ٩ - عند التحكم فى الضغط النفسى تتحسن مرونة التركيز ، وتساعد مهارات الانتباه الرياضيين على عدم التركيز على الأفكار السلبية التى تؤدى إلى الضغط النفسى .

١٠ - يعد تخيل الأهداف وسيلة قوية كى يلتزم الرياضيون بتحقيق تلك الأهداف ، ومن الممكن تحسين التخيل بصورة كبيرة عندما يضع الرياضيون أهدافا واقعية للتدريب على التخيل يوميا .

لكى تصبح لاعب كرة سلة ، فإن أول خطوة هى تعلم أساسيات التمرير ، الرمى . . الخ ، واقتان تلك الأساسيات ضرورى لكى تصبح لاعبا ماهرا ، أما مجرد معرفتها فلا يجعل منك بالضرورة لاعبا . ولاعى كرة السلة الناشئون يجب ان يستخدموا تلك المهارات عند اللعب فمثلا يجب ان يكونوا قادرين على تلقى التمريرة ، تنطيط الكرة ، إدارتها على محور ، حول لاعب ، ثم يقومون برمى الكرة ويتجهون إلى نهاية الملعب للدفاع . ويجب ان تعلم ان رميك للكرة فى الشبكة فى صالة الألعاب يختلف تماما عن رميك للكرة فى بطولة ما .

ان استخدام برنامج التدريب على المهارات الأساسية يشبه إلى حد كبير تعلم المهارات البدنية ، يجب ان تتعلم الأساسيات أولا ولا بدليل لذلك ، ثم يجب ان تكون قادرا على استخدام تلك المهارات النفسية الأساسية فى المواقف التنافسية ، ومن السهل ان تتعلم ان تسترخى فى حجرة هادئة دون أى مشتتات ، فالأمر مختلف تماما حينما تكون قادرا على تهدئة نفسك عند التنافس وفى حالة عاطفية محكومة .

ان تعلم الاسترخاء فى حجرة خلع الملابس قليل الفائدة ، إلا إذا استطعت استخدام تلك المهارات عندما تحتاج إليها فى المواقف التنافسية ، والقدرة على فعل ذلك هو هدف برنامج التدريب على المهارات النفسية .

معرفة النفس :

«اعرف نفسك» هو أول ثلاث شعارات محفورة فى معبد ابولو فى دلفى ، وهو أيضا هدف من أهداف علم النفس الرياضى ، ولكى تكون رياضى مدرب نفسيا أو مدربا جيدا ، يجب ان تعرف نفسك .

ولمساعدة الرياضيين للتعرف على المهارات التى يحتاجونها كى يصبحوا أفضل ، يحتاج الرياضيين إلى تنمية وعيهم بأنفسهم كى يتحكموا فى قوتهم النفسية وضغوطهم .

وهؤلاء الذين يعانون من نواقص نفسية يحتاجون إلى مساعدتك لتحديد المهارات النفسية التي تحتاج إلى تنمية، وعند مساعدتك الرياضيين في معرفة أنفسهم فقد اتخذت أهم خطوة في اكتساب التحكم في النفس.

وفي الفصل الأول قد قدمت أهمية مساعدة الرياضيين على ان يكونوا مسئولين عن أنفسهم، ويساعد التدريب على المهارات النفسية الرياضيين على التحكم بصورة أكبر في حياتهم والتحكم في النفس هو إحدى الصفات التي تميز الأبطال عن اللاعبين الجيدين.

تعلم المهارات النفسية

يتم تعليم المهارات النفسية من خلال عملية ذات ثلاث خطوات، فيجب تعليم الرياضيين كل مهارة نفسية بحيث يستطيعون :

١ - إدراك ان تلك المهارات من الممكن تعلمها.

٢ - فهم كيف تؤثر تلك المهارات على أدائهم.

٣ - تعلم كيفية تنمية تلك المهارات

ساعد الرياضيين على اكتساب تلك المهارات من خلال برنامج تدريبي باستخدام أفضل المعلومات المتاحة.

ويجب ان يتدرب الرياضيون على تلك المهارات وعلى استخدامها في المنافسات، والطريقة الوحيدة لتنمية تلك المهارات جيداً مثل المهارات البدنية هي التدريب عليها حتى تصبح من العادات اليومية.

وسوف نترك ان تلك الخطوات، التعليم والاكتساب والتدريب هي نفس الخطوات التي يتم استخدامها في تعليم المهارات البدنية، وخطوات اكتساب تلك المهارات تتضمن العمليات التالية :

إرشاد الذات

إذا ماتم تقديم المهارات للرياضيين، يطلب منهم الاحتفاظ بسجل لتسجيل تقدمهم في عرض مهارة نفسية معينة ثم تنميتها.

تقييم الذات

هنا، يقارن الرياضيون بين المعلومات التي حصلوا عليها من إرشاد الذات بالمعايير التي وضعوها للمهارة معينة.

تعزيز الذات

هذه هي استجابة الرياضى لتقييم الذات، فالكثير من الرياضيين يفشلون في مكافأة أنفسهم بصورة مناسبة عند التقدم في أهداف أداءهم النفسى والبدنى، غير ان هذه خطوة هامة في المساعدة على تنمية المهارة النفسية.

التعليم عن طريق المحاولة والخطأ :

ينبغى أن نعلم ان الرياضيين ليسوا بعيدين تماما عن تلك المهارات النفسية، فمعظمهم قد تعلموا تلك المهارات بدرجة كافية تمكنهم من التعامل مع المواقف اليومية أو حتى في المنافسات منخفضة المستوى، غير أنهم في مواجهتهم لمنافسات عالية المستوى، قد لا يملكون الحد المطلوب من المهارات النفسية، وهذا قد يكون سببا لإحباط الرياضيين ومدريهم لأنهم يعلمون أنهم يملكون مهارات بدنية عالية اظهروها مرة بعد مرة في التدريب أو في المباريات البسيطة، ولكنهم لا يستطيعون أداءها في المنافسات الكبرى لأن المهارات النفسية الضرورية لتحقيق تلك المهارات البدنية ليست بنفس القوة لديهم.

والرياضيون الذين قد وصلوا إلى درجة فوق العادية من المهارات النفسية قد حققوا ذلك من خلال سنوات من المحاولة والخطأ. فمثلا حصلت ميكى كينج على المركز الرابع في أولمبياد ١٩٦٨ للغطس، وفي أولمبياد ١٩٧٢ حصلت على الميدالية الذهبية، وقد أرجعت فوزها إلى كونها قد أصبحت أكثر مهارة ذهنيا، فتقول : «لقد أدركت أنني لا احتاج إلى إرهاق بدنى أكثر من رأسى».

والرياضيون المتمرسون يعلمون أن سنوات الخبرة الرياضية قد علمتهم استراتيجيات اللعبة والمهارات النفسية، وأنهم قد اكتسبوا المهارات البدنية مبكرا، ولكنهم لم يصبحوا رياضيين كاملين إلا بعد تنمية المهارات النفسية.

وبعض الرياضيين لم يتعلموا قط تلك المهارات النفسية بسبب عملية المحاولة والخطأ غير الفعالة ، وبالنسبة لآخرين ، فإنهم يحتاجون إلى وقت طويل حتى يتعلموا المهارات النفسية ، حتى أنهم عندما يتقنونها تكون مهاراتهم البدنية قد انخفضت بصورة كبيرة .

وهناك رياضيون آخرون يقومون بتدريب أجسادهم بصورة شاقة وأحيانا إلى حد الإنهاك بسبب عدم إدراكهم بأن مشاكل أداءهم ترجع إلى الافتقار إلى المهارات النفسية .

الطريقة الإيجابية :

يقوم برنامج التدريب على المهارات النفسية على افتراض أساسى وهو ان يجتهد الرياضيون بشدة لأداء أفضل ما عندهم ، بتعريفهم لحدودهم البدنية ، للاستجابة بصورة فعالة فى كل موقف . وإذا ما تم الحكم على جهد رياضى ما بالقصور ، فيفترض ان هذا الرياضى لا يملك المهارات المطلوبة .

وإذا أدرك الرياضى طريقة أفضل أو أكثر مهارة للتصرف ، فسوف يكتسب تلك المهارات . وهذه طريقة إيجابية ، فهى تركز على اكتساب مهارات جديدة فى النقاط التى يجد فيها الرياضيون قصورا .

الطريقة السلبية :

معظم البرامج النفسية التى تم استخدامها مع الرياضيين تفترض ان الاستجابة أو المهارة الصحيحة هى شىء كامن أو خامد ، يظهر من خلال تكنيك معين ، وتلك الطرق تركز على ما يجب على الرياضيين التوقف عن عمله بدلا عما ينبغي ان يبدأوا فى عمله بصورة صحيحة . وهذا التأكيد على اكتشاف مشاكل السلوك لدى الرياضيين يتمثل فى استخدام اختبارات الشخصية المصممة لاكتشاف السمات غير الطيبة . فإذا لم يحرز الرياضيين درجات حول معدل درجات ما يحرزها صفوة الرياضيين فى تلك الاختبارات الشخصية ، فهؤلاء يطلق عليهم «الرياضيون ذوى المشاكل» ثم تقدم التوصيات للمدربين لتغيير شخصيات هؤلاء الرياضيين على افتراض ان تلك التغييرات سوف تساعدهم على الفوز . وهذا التأكيد على الجانب السلبى - على ما لا يجب ان تفعله -

يوجد أيضا فى الوسائل التوجيهية للعديد من المدربين ، فجميع المدربين يفترضون عادة ان الرياضيين يعلمون الاستجابة الصحيحة ولذا يحتاجون فقط إلى تنبيههم عندما يؤدونها بصورة خاطئة .

ان ما يحتاجه الرياضيون ليس فقط التخلص من الاستجابات غير الصحيحة بل توجيههم إلى كيفية الاستجابة الصحيحة ، وبعض المدربين سوف يستفيدون من تطبيق «اختبار الرجل الميت» عند مساعدة الرياضيين على تنمية مهاراتهم البدنية والنفسية .

ويعمل اختبار الرجل الميت كما يلى : إذا استطاع رجل ميت مقابلة توجيهات المدرب ، اذن فالمعلومة المقدمة غير كاملة فى إنها لا تتحدد بصورة صحيحة كيفية القيام بشئ ما بصورة سليمة .

ولتضع فى اعتبارك تلك التعليقات : «توقف عن القلق هكذا» ، «توقف عن الاستماع للآخرين» ، «لا تدع فلان يهزمك» ، «توقف عن التفكير بصورة سلبية» .

يستطيع الرجل الميت أداء أى من تلك الأشياء ، فهى تحدد فقط التوقف عن سلوكيات معينة دون تحديد السلوكيات الإيجابية البديلة ، وأيضا يجب ان تكون تلك السلوكيات الإيجابية واضحة وإلا كانت بلا فائدة ، فمثلا لكى تقل : «فقط استرخ» أو «ركز» ، لا تخبر الرياضى كيف يسترخى أو يركز .

فى معظم الأحوال يدرك الرياضيون التأثير السئ للقلق الزائد أو عدم القدرة على التركيز . وهم ليسوا فى حاجة لإخبارهم بالآ «يقلقوا هكذا» ، فهم يحتاجون إلى توجيهات معينة عن كيفية الاسترخاء لكى يقوموا بأداء أفضل . والمدرب الذى يفتقر إلى القدرة على مساعدة الرياضى على اكتساب مهارات التحكم فى الضغط النفسى الضرورية ، يفعل شيئا عما يلى عادة :

- ١ - يستخدم التعاطف محاولا مساندة الرياضى ليتغلب على تلك المشكلة .
- ٢ - يختار رياضى آخر يستطيع الأداء بصورة أفضل تحت الضغوط المختلفة ، رغم ان هذا اللاعب قد تكون قدراته البدنية أقل .
- ٣ - تحجيم المشكلة بالضغط أكثر على الرياضى لبدأ الأداء بما يفوق قدراته .

والبديل الرابع بالطبع هو ان يستخدم المدربين أحدث ما توصل إليه علم النفس الرياضى مثل استخدام برنامج التدريب على المهارات النفسية ضمن برامج التدريب الأخرى.

أكثر من التفكير الإيجابى :

يجب عدم الخلط بين التفكير الإيجابى وبرنامج التدريب على المهارات النفسية، فالتفكير الإيجابى يشجع على رؤية الأحداث السلبية بصورة إيجابية ، أى التغلب على المشكلات، والتفكير الإيجابى عمره قصير، لأن هؤلاء الذين يتبعون هذا الأسلوب فقط، لم يقوموا بما هو ضرورى لتنمية المهارات البدنية للتعامل مع المشكلات التى تتطلب تفكير إيجابى .

ومن ناحية أخرى، فإن برنامج التدريب على المهارات النفسية يشجع على التفكير الإيجابى إلى جانب مساعدة الرياضيين على اكتشاف أنفسهم كى يدرکوا نواقصهم النفسية، ثم مساعدتهم على اكتساب المهارات الضرورية للقضاء على تلك النواقص، فالمدرّبون لا يقولون فقط: «فكر ايجابيا لكى تقوم برميّاتك الحرة»، بل يساعدون الرياضيين على التدريب على تلك المهارة، ويجب ان يستخدموا نفس الوسيلة لتنمية المهارات النفسية .

أنت وبرنامج التدريب على المهارات النفسية PST

ان مفهوم PST ليس جديدا فقد دافع عنه كوليمان جريفيس، رائد علم النفس الرياضى الأمريكى . وقد كتب فى «علم النفس فى كرة القدم» فى ١٩٣٠ :

«نحن نعلم ان البعض يرى أفضل من غيرهم، والبعض يركّز أفضل من غيرهم، والبعض يتخيّل أفضل من غيرهم، والبعض لديهم قدرات عالية للتعليم . وإذا افترضنا أننا إما أفضل أو أسوأ من غيرنا فى تلك الأشياء لأننا قد ولدنا هكذا، فإننا لن نستطيع فعل شيء حيال ذلك . ولكننا إذا أدركنا أن السبب فى كوننا ما نكون فى كل تلك المهارات النفسية يرجع إلى طرق التعليم التى تعلّمنا بها، فسوف نكتشف أن هناك الكثير مما نستطيع القيام به بالنسبة لبعض تلك المهارات .

والمدرّب الذى لا يقوم بشيء حيال ذلك، لن يستطيع التقدم بأى حال من الأحوال، أما المدرّب ذو الدراية الكافية بعلم النفس يستطيع تدوير الرياضيين على كل من للمهارات البدنية والنفسية.

كما لاحظ جريفيث أيضاً :

أن ناقدى كرة القدم يقولون أن المباراة غير مفيدة لأن قيمتها التعليمية ضعيفة جداً، وإذا كانت قيمة المباراة التعليمية ضعيفة فإن ذلك لا بد وأنه يرجع إلى حقيقة أن القليل من اللاعبين يعملون على تنمية المهارات النفسية الأساسية لدى الرياضيين.

المهارات النفسية بالنسبة للحياة :

هؤلاء الذين يؤمنون بشدة بقيمة الرياضة يدعون أن الرياضة تستطيع تعليم الصغار كيف يصبحون قادة ، أكثر ثقة بالنفس ، أن تكون لديهم مهارات أفضل ، وأن يستطيعوا تحقيق الأهداف الصعبة .

ولكننا نعلم اليوم أن تلك الفوائد الممكنة للرياضة لا تحدث هكذا من نفسها : فالمعزومون لابد أن يعلموا ويطبّعوا فى أذهان الرياضيين فوائد تلك المهارات النفسية . ويهدف برنامج التدريب على المهارات النفسية إلى ذلك .

ومن وقت لآخر عندما أقوم بتعليم هذا البرنامج ، يعلق الرياضيون بأنهم يستطيعون الاستفادة من تعلم تلك للمهارات فى المهن التى خططوا لها فى المستقبل ، فتعلم التحكم فى الطاقة والضغط النفسى والتركيز ووضع أهداف واقعية شاقة هى مهارات لا تقتصر فوائدها على الرياضة فقط ، بل فى الحياة عامة .

توقعات مناسبة :

أن التدريب على المهارات النفسية مازال فى طور الطفولة . فبالعمل مع بعض المدربين والرياضيين ، اكتشفت أنهم يتوقعون نتائج مستحيلة بمجهود بسيط . فالرياضيون يقومون بالتدريب قليلا على الاسترخاء التام ، وبعد جلسات قليلة يتكون التدريب لأن المعجزة لم تحدث ، هم لا يتوقعون أنهم سوف يصبحون لاعبي سلة محترفين بعد أسبوع من التدريب أو لاعبي تنس من الدرجة الأولى بعد شهر أو أبطال



أولمبيون فى التزحلق بعد عام، غير أنهم يتوقعون نتائج هائلة بعد جلسات قليلة من التدريب النفسى .

ومنذ وقت طويل لم يكن الرياضيون يتدربون بدنيا طبقا لبرنامج تدريبى، فقد كانوا فقط يخرجون ليلعبوا رياضة ما . ويطة على مر الخمسون عام الماضية، تعلم المدربون وعلماء الرياضة كيف يقومون بتدريب الجسد بصورة أكثر فاعلية . وتم تسجيل الأرقام القياسية واحدا بعد آخر، فما كان يعد مستحيلا مثل الماراتون الذى يستغرق ساعتين وعشرين دقيقة أصبح شيئا عاديا يقوم به الآلاف . وقد تعلم المدربون والرياضيون فوائد التدريب المنظم والمكثف .

وحال التدريب النفسى الآن هو نفس حال التدريب البدنى منذ خمسين عام، فيجب على المدربين والرياضيين ان يقتنعوا بأن فوائد التدريب النفسى مثلها مثل فوائد التدريب البدنى، كما يجب أن يدركوا أن التدريب النفسى ليس بالشئ اليسير السريع، بل ينبغى عليهم العمل بصورة شاقة لتنمية المهارات النفسية، ومن خلال خبرتى أدركت مدى صعوبة تخصيص وقت للتدريب النفسى بالنسبة للمدربين والرياضيين على حد سواء .

وسوف يستمرون فى قضاء ١٠٠٪ من وقتهم التدريب البدنى عندما - باعترا فهم هم - تؤثر العوامل النفسية فى تحديد نتائج المسابقات .

واليوم قد يبدو من المستحيل أن الرياضيين سوف تكون لديهم القدرة على التحكم فى أجهزتهم العصبية، أو أجهزتهم النفسية من خلال العقل والتحكم فى مهارات التركيز مما يؤهلهم للقيام بالأداء الذى لم يتم تخيله بعد .

ان تحطيم الأرقام القياسية فى المستقبل لن يحققه الرياضيون الذين يتدربون بدنيا بصورة شاقة، بل هؤلاء الذين يتدربون ذهنيا .

واعتقد أن الرياضيين سوف يكونون أكثر التزاما بالتدريب النفسى حتى أنهم سوف يفضلون تنمية الذهن عن المادة . والعائق الأكبر أمام تلك التنمية هو الشك، ولكن روح المنافسة سوف تغلب على هذا العائق .

وحاليا فإن الرواد من رياضيين ومدرّبين وعلماء النفس الرياضى يتقدمون نحو الحدود النفسية فى الرياضة .

دورك أنت ،

ان المفتاح إلى النجاح فى برنامج التدريب على المهارات النفسية هو أنت ، ويجب ألا تؤمن فقط بقيمة هذا النوع من التدريب ، بل يجب أن تفهمه بنفس درجة فهمك لمهارات وفنون الرياضة الأخرى ، ثم بعد ذلك يجب أن تكون راغبا فى جعل البرنامج جزءاً منتظماً من برنامج تدريبك الرسمى .

قد نجد أنه من المفيد استخدام ما يقدمه لك متخصص النفس الرياضى من خدمات لبدء برنامجك ، ولكنك يجب أن تكون مستولاً تماماً عنه .

سوف نحتاج إلى تعليم وتحسين المهارات البدنية يوميا ، وسوف يزداد التزام الرياضيين بالبرنامج نتيجة لالتزامك أنت به .

بعض المدرّبين يتجنبون هذا البرنامج لأن استعدادهم لأن يكونوا متخصصى علم نفس رياضى تعليميين قليل ، وهذا مفهوم ، ولكنك يجب أن تدرك أن الوقت يتغير والمدرّبون المتقدمون اليوم وكل مدرّبي الغد يقومون بتطبيق هذا البرنامج . وإذا لم تعد نفسك لتعليمه فإنك سوف تحرم رياضيك من ميزة يتمتع بها الرياضيون الآخرون .

ويعتبر بعض المدرّبون هذا البرنامج شاقا جدا ويحتاج إلى عمل كثير ، فهم يبحثون عن أسرع الطرق ، وهم سوف يستخدمونه فقط عندما يمكن حقن الدافع بحقنة أو تكون الثقة بالنفس فى شكل أقراص للبلع . تلك الجرعات السحرية لاوجود لها ولن يكون لها وجود .

وإذا وجدت فلا بد من القضاء عليها .

والمدرّبون الذين يستطيعون تدريس هذا البرنامج سوف يساعدون الرياضيين على تجنب الإحباط الناتج عن المحاولة والخطأ عند تعلم اكتساب المهارات النفسية ، مما يؤدي إلى التقدم النفسى والبدنى .

هؤلاء المدربين سوف يساعدون الرياضيين على تجنب التدريب البدنى الزائد والتدريب الذهني الناقص ، كما أنهم سوف يعلمون الرياضيين ليس فقط مهارات الفوز بالمباريات بل مهارات الفوز بمباراة الحياة .

الخلاصة

- ١ - أطباء النفس الرياضى مؤهلون لمساعدة الرياضيين عند وجود مشاكل نفسية خطيرة ، فى حين أن متخصصى علم النفس الرياضى التعليميين مؤهلون لمساعدة الرياضيين الطبيعيين لتنمية مهارات نفسية أكثر من الطبيعية .
- ٢ - يتم تشجيع المدربين على تدريس المهارات النسبية للرياضيين ، لكن يجب ان يتجنبوا القيام بوظيفة الطبيب النفسى مع الرياضيين أصحاب المشكلات النفسية الخطيرة .
- ٣ - ان المهارات الأساسية لبرنامج PST هى مهارات التخيل ، مهارات التحكم فى الطاقة النفسية ، مهارات التركيز ، ومهارات وضع الأهداف .
- ٤ - كل هذه المهارات مرتبطة ببعضها البعض ، وتنمية أى من تلك المهارات يساعد على تنمية المهارات الأخرى .
- ٥ - هناك شرط أساسى لتنمية المهارات النفسية وهو أن يعلم الرياضيون أنفسهم نفسيا جيدا - أى يعلموا نقاط قوتهم ونقاط ضعفهم ، لذا فمن أهم أهداف برنامج PST هو تحقيق الوعى الذاتى .
- ٦ - يتضمن البرنامج تعليم الرياضيين كل مهارة نفسية ويساعدهم على اكتساب تلك المهارات والتدريب عليها حتى تصبح عادات يومية .
- ٧ - لاكتساب تلك المهارات ، يحتاج الرياضيون إلى إرشاد وتقييم ومكافأة أنفسهم .
- ٨ - بعض الرياضيين يتعلمون المهارات النفسية بأنفسهم من خلال المحاولة والخطأ ، ولكن هذا البرنامج يعتبر وسيلة أكثر فاعلية لتعليم تلك المهارات .

٩ - ان الافتراض الاساسى لهذا البرنامج هو ان يحاول الرياضيون أداء أفضل ما عندهم باستخدام قدراتهم البدنية والنفسية ، وعندما تكون تلك الجهود غير ملائمة ، يفترض ان هؤلاء الرياضيون لا يملكون المهارات التى يحتاجون إليها .

١٠ - يعد هذا البرنامج وسيلة إيجابية لمساعدة الرياضيين ، ولكنه أكثر من مجرد تفكير إيجابى ، فهو يعلم الرياضيين ليس فقط ان يفكروا بصورة إيجابية ، بل يعلمهم أيضاً كيفية اكتساب المهارات الضرورية للتخلص من أى قصور .

١١ - ومهارات هذا البرنامج مفيدة ليس فقط للأداء الأفضل فى الرياضة ، بل لآى إنجاز فى الحياة .

١٢ - يجب أن تكون توقعات المدربين والرياضيين واقعية بالنسبة للتقدم الذى من الممكن إحرازه فى اكتساب المهارات النفسية ، كما يجب أن يدركوا أنه لا بد من التدريب المكثف .

١٣ - قد تستفيد من خدمات متخصص نفسى رياضى تعليمى عند بدءك لهذا البرنامج ، غير ان المدرب لا بد وأن تكون مسئوليته كاملة بالنسبة لهذا النوع من التدريب .

الفصل الحادى عشر الاستعداد للمنافسة بخطوة جلية عن علم وخبرة (الاحترافية أو العرفته)

«نحن نحتاج إلى التعمود على النظام كأسلوب حياة لنا بوصفه عامل إنجاز»، وكما يقول فانس لومباردى مدرب كرة القدم الأمريكى «كل فرد لديه إرادة للفوز ولكن قلة من الناس لديها إرادة الاستعداد».

الاحترافية كسلوك رياضى لانعنى بها أولئك الذين ندفع لهم للمشاركة الرياضية. إنما نعنى بالاحترافية ان تحدد اختياراتك وتتقبل مسئولياتك الرياضة من خلال خطة جدية فالفرد الجدى بشأن أداء متسق وتحقيق إمكانية رياضية ينبغى ان يتسم بسلوك احترافى يدعم قدرته على الأداء، وفى التعامل بطريقة مفيدة مع تلك الأشياء التى له سيطرة عليها ويتجنب التعامل مع هذه الأشياء التى لا يستطيع التحكم فيها بل لديه القدرة على تحديد الفارق.

ان تكون احترافيا، يعنى ان الاحترافية بالنسبة لك أسلوب حياة وطريقة للتفكير تجاه ذاتك، وتجاه رياضتك، وتجاه الآخرين، وان تؤدى الأشياء المطلوبة منك بفخر واعتزاز.

فالاحترافية بإيجاز سلوك رياضى يجمع جوانب كثيرة من حياة الفرد فى تناغم وانسجام مع أهدافه وطموحاته فى الرياضة، إنها إرادة الأداء الأفضل فى كل وقت والالتزام الذاتى بالقيام بكل ما هو فى مقدوره.

تبنى سلوك احترافى (حرفته)

من أجل أن يحقق الرياضى إمكاناته الرياضية يجب أن يكون احترافيا فى أسلوبه عند دخوله التدريب، المنافسة، وفى حياته الاجتماعية والعمل وحياته المدرسية وحياته العائلية وتغذيته واتقاء الإصابة. إنه احترافى فى تنظيمه الأشياء بطريقة تجعل كل جوانب حياته تسمح له دخول المنافسة وفى حالة جسمية وعقلية تحقق له أقصى أداء

يمكن . ومن أجل تحقيق ذلك يتحمل الرياضى مسئولية إعدادده وان يخلق المواقف التى تصنع الحدث ولا يتظر هزيمة حظ فهو الذى يرسم مسار الأحداث ولا يتوقعها . وهو يتقبل راضيا مسئولية اختياره بما يدهم أفضل أداء له فى الوقت الذى يترك فيه الرياضى غير الاحترافى الآخرين يحددون نتيجة المباراة .

وكونك احترافيا فى الرياضة يتضمن عدد من الجوانب المكملة (يشار إلى أمثلة لها لاحقا) ذات صلة باختياراتك بشأن الطريقة التى تقضى بها وقتك ، وطريقة تعاملك مع الناس ، وطريقة طعامك ، وطريقة نومك ، وطريقة تدريبك العقلى ، وكيفية تعاملك مع الأشياء التى تستطيع السيطرة عليها وتلك الأشياء التى لا تستطيع ان تتحكم فيها . إنها بخصوص تقبلك المسئولية التى تتعلق بطريقة إعدادك لنفسك وطريقة رد فعلك ، إنها بشأن التخطيط لاختياراتك بما يتيح لك إظهار قدراتك .

ان تكون احترافيا - وبإيجاز ، ان تستحوذ عليك فكرة صحية (سليمة) نحو تنظيم حياتك واستعدادك للمباراة .

أمثلة لنهج احترافى (لمنحى) فى الرياضة

- الحصول على غذاء متوازن من الناحية الغذائية يتيح للجسم أن يعمل بجهد فى التدريب ، والشفاء على نحو ملائم ، والأداء فى المباراة .
- الوصول إلى التدريب فى الوقت المعين وهو مستعد عقليا لانتشته أحداث يومية سابقة بل جاهز لمواصلة أقصى جهد .
- ان يشغل وقته فى ليلة ما قبل المباراة بالاستعداد الجسمى والعقلى لها ، وباستعراض خصومه ، ومراجعة استراتيجيات التدريب ، وفحص الأجهزة والمعدات ، وأخذ القسط المناسب من النوم .
- التصرف تجاه زملائه فى الفريق أو شركائه فى التدريب بطريقة تعبر عن الثقة فى قدراتهم بما يؤهلهم لإعداد أنفسهم للمنافسة (المباراة) .
- تحمل المسئولية عن أخطائه والعمل جامدا على تصحيحها .

وهذا النوع من التخطيط يعد جانباً هاماً لكونك احترافياً . والتخطيط أكبر من مجرد إعدادك لقائمة من الأشياء التي تنوى فعلها أو فرض مثل هذه القائمة على أنها ذات أولوية ملحة أو أهمية عاجلة .

إن التخطيط الاحترافي والإعداد الجاد يتطلبان فترة زمنية أطول ، ويتوقف ذلك على مستوى المنافسة فقد تستغرق ما بين أسبوع أو أربعة أسابيع وكما يقول راي فلويد بطل العالم السابق في الجولف : أستطيع أن أؤكد لك أنه كلما زاد ماتبذله من وقت في التخطيط والتخيل التصوري ، تحسن لعبك بطريقة أفضل .

مراجعة التدريب

من أجل تشجيع الرياضي على الأخذ بزمام الإعداد للمباراة بسلوك احترافي (حرفته) توصي باستخدام جدول مراجعة التدريب (الذي نقدم نموذج له لاحقاً) كأسلوب متابعة ومراقبة للالتزام متطور وتصميم متنامي . وهذا الجدول سلسلة من عشرة أسئلة ترتبط بمختلف جوانب الاستعداد للأداء . فيطلب من الرياضي أن يقوم بتقدير درجة رضاه عن إعداداته على مقياس مدرج من ١ إلى عشرة . ويوفر مجموع ما يحصل عليه من درجات إجمالي التقديرات لفترة التقييم المختارة التي اقصاها ١٠٠ درجة . والمعتاد أن يستكمل هذا الجدول كل أسبوعين ولكن ذلك قد يتنوع وفقاً للرياضي أو الرياضة أو وقت الموسم .

فإذا كانت التقديرات مرضية (أو لصالح) للرياضي ، يعتبر إذن الجدول مصدراً مفيداً للثقة والاعتزاز والشعور الإيجابي . فالرياضي يعد نفسه بحرفته وجدية وإن يقوم بواجباته بقدر الإمكان من أجل ضمان تقدمه وتحسنه .

أما إذا كانت التقديرات غير جيدة فإن الجدول - مع ذلك - يلقى الضوء على الجوانب التي لم يتم إعدادها بحرفته كما يجب أو أن الالتزام كان مفقوداً .

وينبغي أن تؤدي طريقة التقدير إلى إحداث تغيير في الاتجاه تجاه فترة التقييم القادمة ، كما قد تؤثر في أهداف التدريب التي تضمها القائمة في المرحلة القادمة .

ونوصى بتشجيع الرياضى ان يطور جدول مراجعة التدريب الشخصى الخاص به
والذى يقتصر على متطلبات رياسته . وبعد ان تكون الجدول الخاص بك، استخدمه
لفترة تجريبية لمدة شهرين أو ثلاثة أشهر قلعله يحتاج إلى إعادة تنقيح .

جدول مراجعة التدريب

الاسم : التاريخ :

التدريب والإعداد			
مرتفع	متوسط	منخفض	سأعطى لنفسى التقديرات التالية بالنسبة للمرحلة السابقة
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* احتفظ بشارات ايجابية حتى مع الأداء السيء
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* الحصول على ١٠٠٪ فى التدريب الفنى
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* الحصول على ١٠٠٪ فى تدريب اللياقة
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* تدريب تخيل تصورى منتظم عالى الجودة
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* تناول مايكفى من التغذية الصحية
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* مراقبة مدخل مخولاتى
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* التأكد أن جميع الأجهزة فى أفضل حالة
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* تحمل المسئولية الشخصية تجاه اخطائى والعمل جاهدا على تصحيحها
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* التركيز على ما هو قابل للتحكم فيه
١٠٩	٧٦٥٤٣	٢١	* التعامل مع المشاحنا اليومية التى تضايقنى
			إجمالى تقدير التدريب (الدرجة الكلية من ١٠٠)
أهداف التدريب والإعداد للمرحلة التالية			
١ -			
٢ -			
٣ -			

روتينات (برامج) الإعداد

هذه استراتيجية أخرى تستخدم كثيرا . وقد سبق ان تناولنا فى فصل سابق روتين ماقبل الأداء كأسلوب لضبط الانتباه والآن نتوسع فى استخدامه بما يمكن الرياضى من تطوير روتين إعداد يرشده فى سلوكه الاحترافى قبل المباراة وأثناءها وبعدها . والتوسع يقتضى تقسيم الفترات الزمنية حول المباراة إلى فترات مختلفة ، ينبغى على الرياضى فيها ان يطور برامج مقتصرة على كل منها .

الفترات الزمنية التى تقتضى برامج مخططة :

- ١ - روتين ماقب المنافسة طويل المدى
- ٢ - روتين ماقبل المنافسة قصير المدى
- ٣ - روتين ليلة قبل المباراة
- ٤ - روتين الاستيقاظ فى الصباح والمغادرة إلى ساحة المباراة .
- ٥ - روتين الوصول إلى ساحة المباراة .
- ٦ - روتين الإحماء لما قبل المباراة .
- ٧ - روتين المنافسة .
- ٨ - روتين مابعد المنافسة .

وتتنوع الرياضات المختلفة فى أهمية هذه الفترات ، فقد تكون إحداها هى الأكثر أهمية عن غيرها حسب متطلبات الموقف الرياضى . غير أننا نوصى أن يقدر الرياضى كل فترة زمنية من تلك الفترات تقديرها الصحيح من خلال تطوير نوعا من الروتين المنظم حتى لا يترك شيئا للصدفة وان يحتفظ بمفكرة ليسجل فيها تجربته فى الروتينات الثمانية بحسب فترتها الزمنية .

أهمية روتينات الإعداد

من المقاصد الرئيسية لتطوير روتينات المنافسة (المباراة) وتنفيذها هى فى إرساء نظرية أداء ثابتة . فلكى نحقق الاتساق والثبات يلزم وجود خطة من أجل استبعاد عوامل التششت القابلة للتحكم فيها مثل نسيان قطعة رئيسية فى المعدات ، وهو خطأ كثير الحدوث لرياضيين على مستوى عالمى . كما يجب وجود خطة لتركيز الانتباه على

مدعمات الأداء القابلة للتحكم مثل التعامل مع المثيرات . ووجود روتين إعداد يسر ذلك . فهو يزود الرياضى بقاعدة تفصيلية لاتباعها حتى يمكن للتركزي الانتباهى والثقة وضبط القلق ان تعمل معا من أجل زيادة فرص بلوغ حالة الأداء المثالية . والمجموعة المألوفة كروتينيات الأداء قد تزود الرياضى بإطار عمل يكون فيه الإنتباه ثابتاً على الأشياء الهامة ولا يمكن ان يتشتت هذا التركيز بمشتتات ليست بذات صلة وغير قابلة للتحكم فيها .

ولنتناول الآن بالتفصيل كل فترة من تلك الفترات الزمنية مع التعرف على مجموعة العناصر التى تحتاج إلى النظر فيها فى كل من تلك المراحل . وبالطبع لن تكون تلك العناصر ذات صلة بكل الرياضات . لذا يحتاج الرياضى إلى ان يقرر العناصر المهمة لرياضته مع إسقاط غيرها ، ثم يستنبط روتينه الخاص به الذى يضم كل العناصر التى يجدها ذات أهمية .

١ - روتين ما قبل المنافسة طويل المدى

تتهى هذه الفترة قبل أسبوع من بدء المباراة . وهى يمكن أن تبدأ فى أى وقت سلفاً وهذا الروتين مهم بصفة خاصة للمباريات التى تتطلب مغريات دولية معلومة مقدما ، أو ذات أداء عالى المستوى . لذا يجب الأخذ فى الاعتبار البنود التالية :

- ١ - وثائق سفر حديثة ، جوازات سفر ، تحصين ، تسجيل ، تأمين . .
- ٢ - وثائق رياضية التى تحكم مصداقية اللاعب .
- ٣ - ترتيبات مع المدارس أو الجامعات أو جهة العمل بخصوص السفر والبعد عن الدراسة أو العمل .
- ٤ - خطة بخصوص تغيرات الطقس فى البلد المسافر إليه .
- ٥ - خطة للتعامل مع اللاعب المتخلف عن الطائرة .
- ٦ - خطة من أجل الحصول على المعلومات اللازمة عن موقع المباراة ، والإقامة والحصول على الأغذية المناسبة .
- ٧ - خطة السفر بعد المباراة .
- ٨ - خطة شغل وقت السفر والتغلب على الملل .

٢ - روتين ما قبل المباراة (المنافسة) قصير المدى

تبدأ هذه الفترة بأسبوع قبل المباراة وتنتهى ليلة المباراة. مع الأخذ فى الحسبان البنود التالية :

- ١ - الحصول على المعلومات الخاصة بموقع المباراة .
- ٢ - الحصول على المعلومات الخاصة بالخصم (المنافس)
- ٣ - مراجعة وفرة الطعام والمشروبات .
- ٤ - مراجعة تفاصيل السفر والانتقالات والإقامة .
- ٥ - مراجعة وحزم أجهزة ومعدات المباراة .
- ٦ - مراجعة وحزم أجهزة ومعدات المباراة .
- ٧ - شراء وحزم وتعبئة أغذية ومشروبات خاصة إلى موقع المباراة .
- ٨ - مراجعة برنامج يوم المباراة .

٣ - روتين ليلة ما قبل المباراة

وهذه الفترة تتطلب برنامجين مختلفين ، إحداهما تتعلق بالأحداث المنزلية والعائلية والأخرى بالأحداث خارج المنزل والعائلة . لذا تختلف المشتتات والمدعمات فى كل من هذين الموقفين . ومع ذلك كلما تماثلا كان ذلك أفضل . وفى هذا الروتين يجب مراعاة ما يلى :

- ١ - توقيت اجتماع الفريق أو الاجتماع مع المدرب .
- ٢ - ترتيبات الطعام .
- ٣ - المراجعة النهائية للمعدات والأجهزة .
- ٤ - أنشطة استرخاء .
- ٥ - مراجعة استراتيجية المنافسة (المباراة)
- ٦ - تدريب عقلى على الأداء .
- ٧ - حديث ذات إيجابى .
- ٨ - قسط مناسب من النوم .

٤ - روتين الاستيقاظ استعداداً للمغادرة

هذه الفترة قد تتنوع من ساعة واحدة إلى عدة ساعات حسب الأحوال ونحتاج ان نأخذ في الاعتبار مايلي :

١ - برنامج الاستيقاظ - الأفكار والمشاعر الأولية .

٢ - إجراءات الغسل والاستحمام .

٣ - وقت تناول الطعام .

٤ - المراجعة النهائية للمعدات والأجهزة .

٥ - اجتماع الفريق أو الاجتماع مع المدرب .

٦ - أنشطة استرخاء .

٧ - برامج جرى خفيف ومد وثني .

٨ - حديث ذات ايجابي .

٥ - روتين الوصول إلى ساحة المباراة

الوقت المتاح لهذه الفترة قد يتنوع تنوعاً كبيراً، لذا يتمعدل الروتين بحسب الأحوال . ويجب الأخذ في الاعتبار البنود التالية :

١ - ان يألف اللاعبون ساحة المباراة - والحمامات وغرفة تغيير الملابس وترتيبات الطعام .

٢ - فحص ساحة المباراة - تدريب عقلي من أجل أداء ناجح .

٣ - حديث ذات ايجابي

٤ - الاطمئنان للمكان ومدوء الأعصاب .

٦ - برنامج إحماء ما قبل المنافسة (المباراة)

ينبغي ان يكون هذا الروتين عالي الثبات وان يتم التدريب عليه جيداً ومع الممارسة عدة مرات . مع الأخذ في الحسبان البنود التالية :

١ - عناصر بدنية - جرى خفيف - تمارين شد ومد وتدريب فني .

٢ - مراجعة نهائية لعناصر القوة ونقاط الضعف في الخصم (المنافس) .

٣ - مراجعة نهائية لاستراتيجية المباراة .

- ٤ - تدريب عقلى نهائى .
- ٥ - حديث ذات ايجابى نهائى .
- ٦ - استخدام كلمات أو جمل لإيجابية ملهمة .
- ٧ - مراجعة الكثير مشبوعة بامتراتيجيات التعامل مع الكثير ان وجدت .

٧ - روتين المنافسة

(مهما كانت طبيعة رياضتك ، فإن الإعداد التفصيلى للمنافسة يهيم المسرح لأداء ناجح) .

ان روتين المنافسة يجب ان يكون على درجة عالية من الثبات والاتساق ، وان يتم ممارسته مرات ومرات فى التدريب . فبرجاء مراجعة الفصل الخاص بضوابط الانتباه . مع الأخذ فى الاعتبار مايلى :

- ١ - روتين ما قبل الأداء .
- ٢ - روتين التعامل مع الأخطاء .
- ٣ - روتين التعامل مع مشتتات الذهن .
- ٤ - استخدام مناسب لحديث الذات الإيجابى .
- ٥ - استخدام مناسب لإشارات التركيز .
- ٦ - استخدام مناسب للتخيل التصورى .

روتين ما بعد المنافسة (ما بعد المباراة)

أن فترة ما بعد المنافسة كثيرا ما يهملها الرياضيون الذين يشعرون أن المباراة قد انتهت ولا يبق شئ ليعملوه . وهذا خطأ ، فإن هناك الكثير الذى يمكن إنجازه فى فترة ما بعد المنافسة بإرساء برنامج مناسب يزيد من فرص أداء أفضل فى منافسة تالية . ولعل أفضل مدخل لتطوير روتين مناسب لما بعد المنافسة هو فى استخدام «أسلوب إعادة الدوان» الذى يتألف من عناصر ستة هي :

- ١ - تقاعله : من المقبول أن تصبر عن الرياضى ودوداً أنفعالية عقب المباراة . ورد الفعل هذا قد يكون مرضيا ومعتما له أو يكون محبطا ومخيبا لآماله . والشئ المهم فى

ردود الأفعال الانفعالية هي أنها تنفيس انفعالى . وهى عملية صحية طالما لا تتداخل مع تدريبه المستقبلى واستعداده للمنافسة .

٢ - استرخ : وينبغى ان يتضمن الاسترخاء الجانبين العقلى والجسمى . فإنها عملية تهدئة وقد تتنوع تنوعاً كبيراً حسب اختلاف الرياضات وتباين الأفراد .

٣ - انتعش : ويتمثل هذا فى برنامج غسل واستحمام وتناول طعام ومساكن ، والتعامل مع جميع العوامل الجسمية الجديرة بالانتباه .

٤ - استرجع : وعملية المراجعة هامة لروتين ما بعد المباراة . وقد تتضمن تسجيل ملاحظات عن الخصم كمرجعية مستقبلية أو كجزء من روتين ما قبل المنافسة لأداء قادم .

٥ - مركز من جديد : بعد استعراض الأداء ، من المهم أن تترك الماضى خلف ظهرك وتطلع قدما بإيجابية نحو المستقبل . لذا من المهم ان تعيد تركيز الانتباه على مجموعة الأهداف الجديدة للتدريب والأداء .

٦ - ادخل من جديد : إنه الوقت المناسب لتدخل مرة أخرى إلى عملية إعداد ربما لمرحلة إعداد طويلة المدى أو قصيرة المدى وهذا يتوقف على نوع الرياضة وطول الفترة الزمنية بين المباريات .

فلاعب الماراثون الذى يتنافس مرة أو مرتين فى العام يحتاج لإطار زمنى يختلف عن لاعب التنس الذى يتنافس عدة مرات اسبوعياً .

والملاحظة الأخيرة حول روتين إعادة الدوران فيما يهم الرياضيين الذين يشاركون فى دورى رياضى ويتنافسون كثيرا ان يقوموا بإعداد روتين إعادة دوران فعال يتضمن العناصر الستة المشار إليها ولكن بما يمكن تنفيذه بعد كل أداء (مباراة)

تطوير روتين منافسة خاص

نظراً للفرق الفردية بين الرياضيين وتنوع أفضلياتهم يحتاج الرياضى إلى تطوير روتين منافسة خاص به وقد يحتاج فى هذا الشأن إلى مناقشة مدربه أو زملائه فى الفريق .

ولعل من المفيد ان تلاحظ اللاعبين المجيدين فى رياضتك قبل تطوير روتينك الخاص بك والذي تلتزم به .

وفيما يلى نماذج لروتين ما قبل المنافسة من إعداد براين ميلر الذى عمل سنوات عديدة فى إعداد الرياضيين فى معهد الرياضة باستراليا .

عينة لخطة ما قبل المنافسة

١٠ - ليلة المباراة : جهاز حقيبة الأجهزة وراجع محتوياتها تماما . أخذ حمام ثم استرخاء وسماع موسيقى هادئة لمدة ٢٠ ق (أو قراءة) قم بجلسة تخيل تصورى وان ترى نفسك فى أداء حقيقى جيدا غدا .

٩ - حوالى ٧ صباحا : استيقاظ وجرى خفيف ، وأنت فى جريك أبدا فى تخيل المنافسة من خلال خططك ، أخذ حمام ثم تناول الإفطار .

٨ - بين ٩ و ١٠ صباحا : راجع خطة المنافسة ، وتأمل مدى استجابتك لوقائع معينة تهدد إعدادك المثالى . وقرر كيف تتعامل مع ما يضايقك .

٧ - ١٠، ٢٠ صباحا : الذهاب إلى مسرح المنافسة واشعر بالطمأنينة والثقة .

٦ - ١١، ٢٠ صباحا : راجع معدتك وتناول وجبة خفيفة (ساندوتش)

٥ - حوالى ١ بعد الظهر : اذهب إلى منطقة الإحماء وأبدأ بعدو خفيف واشعر بالطقس والظروف المحيطة حتى تعلم ماهو متوقع مباشرة قبل الأداء .

٤ - حوالى ٢ بعد الظهر : راجع مستوى المثير الخاص بك فما زال أمامك ٣٠ ق قبل بدء المباراة ، بماذا تشعر ؟ هل تحتاج إلى شحن أم تهدئة ؟ هل أنت فى الفورمة ؟

٣ - حوالى ٢، ١٠ بعد الظهر : مراجعة نهائية للمعدات . أفض ٢ - ٣ ق فى تخيل بدء المباراة . وأبدأ آخر مرحلة فى روتين الإحماء .

٢ - حوالى ٢، ٢٠ بعد الظهر : كرر عبارات حديث الذات الإيجابية التى تدرت عليها وذكر نفسك ببعض من أوجه أدائك الجيدة السابقة .

١ - ٢٧، بعد الظهور: مراجعة نهائية لخبر ماقبل المنافسة. واستخدم أسلوب التركيز بالتنفس إذا كان ذلك ملائماً.

ثم انطلق

الخطة الشخصية لما قبل المنافسة (المباراة)	
	المباراة
	الموقع
	الوقت/ التاريخ
	١٠
	٩
	٨
	٧
	٦
	٥
	٤
	٣
	٢
	١

ثم انطلق

والآن لنشرع في استخدام مفكرتك واستخلص ما هو مفيد من ذلك لتسليطه نحو روتينك، مدرجا العناصر الحاسمة التي تحتاج إلى التركيز فيها في كل مرحلة من عملية الإعداد في تخطيط جيد وتنفيذ منظم وفكر جيد ولا تسرع في تغيير تخطيطك إذا لم ترض عنها مباشرة. فجميع جوانب التدريب العقلي تحتاج إلى المتابعة ولا تتوقف معجزات بين ليلة وضحاها.

العناصر الحاسمة في التخطيط للمباراة (النافسة)

مهما كان شكل روتين المنافس الخاص بك، فإنه يجب أن يتضمن على الأقل الانتباه إلى العناصر السبعة التالية، فهي عناصر أساسية وتجاهلها بعد مغادرة من جانب الرياضى الذى يريد بلوغ حالة الأداء المثالى. وإذا حدث أن حقق ذلك لتكون هذه ضربة حظ. ولكن كما سبق الإشارة إليه فإن السلوك الاختراعى (الحرية الرياضية) كما يقال بالعامية) هو فى صنع الأشياء والتخطيط للتجارب، فهو لا يترك حيزا للتصادف أو الوهم. ان كل شيء سيكون على مايرام هذا اليوم.

١- استيقظ في حالة عقلية ايجابية

وقد تكون نقطة البداية في التفكير في شيء ما ايجابيا في الواقع حتى قبل ان تفتح عينيك وأنا جاهز لهذا اليوم، أشعر بأننى فى أحسن حال وأقم بلاسه مزيج واقى من البداية.

باختصار ان تمجد لنفسك إطار عقلى موجب

٢ - مراجعة وفحص الأجهزة والمعدات

وهذا عامل شديد الحرج فى أى روتين. فببغنى مراجعة أدواتك الشخصية حتى لا تتأبك ثورة غضب بلا داع فى البحث عنها صباح المباراة. وكثير من الرياضيين يتدنون قائمة بمعداتهم وحاجاتهم الشخصية على بطاقة يلصقونها داخل قفص حقيبة المعدات حتى لا يتسروا شيئا له أهميته بالنسبة لهم.

٣ - مراجعة المثيرات الأولية

ينبغى ان يبدأ الرياضى تحضيره لكل مباراة على نفس المستوى من الإثارة. فببغنى ان تتم مراجعة المثير فى الوقت المناسب وبما يكفى من الوقت لتنفيذ عمليات تغيير المثير إذا لزم الأمر.



٤ - الحصص ومستوى التثقة

ينبغي على الرياضي أن يتحقق من مستوى الثقة لديه بغض طريقة التحقق من مستوى الإتارة. لذا لابد من توفر قائمة جيدة لإعادة التدريب على توكيدات إيجابية شخصية لاستخدامها عند الضرورة.

٥ - تدريبات عقلية وتنشيطية

يجب تخصيص وقت محدد للتدريب العقلي. وكثير من الرياضيين يعتبر الوقت المناسب لهذا التنشيط العقلي في الفترة ما بين الإحماء والثلاثة.

٦ - الوجبات

يجب أن يدرج في الجدول الوقت المناسب للحصول على الطعام المناسب حتى لا يتناول الرياضي وجبة في سريعة وتبفاج.

٧ - الإحماء البدني

يجب للممارسة الجيدة لروتين إحماء بدني أثناء التدريب وإن يكون له أولوية مطلقة يوم المباراة وذلك بتخصيص ما يكفي من الوقت والانتباه لتنفيذ روتين الإحماء بشكل مفيد ولا يجب في هذا المقام أن نهمل التأثيرات السيكولوجية الضارة في حالة عدم التدبير الكافي لإحماص بدني حسن.

التخطيط لمواقف، ماذا لو؟ سيناريو الأوقات العرجة،

نادراً ما تسير الرياضة التنافسية كما نهنرى. فمة ظروف طارئة وحالات مربكة. لذا فمن الضروري أن يكون إعداد الرياضي للمنافسة مرناً بما يكفي للتعامل مع مشكلات حقيقية وتغيرات طارئة. وفي الواقع نجد الرياضي الاحترافي هو الذي يستطيع أن يتعامل مع تلك المتغيرات في هدوء وثقة. ولعل أحسن الإعداد هو باستخدام سيناريو ماذا لو؟.

صيانة من قائمة مواقف، ماذا لو،

ماذا لو؟

- تفك رباط الحذاء أو انقطع أو تمزق الحذاء بعشر دقائق قبل بدء المباراة.

- ماذا لو تعطلت العربة ووصلت إلى ساحة المنافسة قبل بدء المباراة بخمسة عشر دقيقة والمفروض ان تصل قبلها بتسعون ق .
- ان تدرك أنك عصبي جداً قبل بدء المباراة بخمس دقائق؟
- ان يصيح فيك مدربك على غير المجهود وأنت تقوم بعملية الإحماء؟
- ان يأخذ رياضي آخر مكانك المفضل في المباراة؟
- ان تستشير وخزاً أو ألماً موضعياً حاداً مفاجئاً في إصابة عضلية قديمة أثناء اللحظات الأخيرة من عملية الإحماء؟
- ان تعلم قبل بدء المباراة مباشرة بحضور مدرب الفريق القومي ليشاهد لعبك؟
- ان تعلم ليلة المباراة أن اللاعب المقابل لك هو نفس اللاعب الذي تفوق عليك الموسم الماضي؟
- أثناء عملية الإحماء لا تستطيع ان تطرد من ذهنك بعض مشكلات شخصية؟

مخطط : ماذا لو ؟	
عين مواقف ماذا لو ؟ المحتملة المحتمل وقوعها وذات الصلة بالمباراة وتأمل استراتيجيات التعامل لللائمة حيالها	
المباراة الوقت والتاريخ	
موقعها	الإجراء
ماذا لو؟	
(١)	
(٢)	
(٣)	
(٤)	

التعامل مع وسائل الإعلام

هذه قضية هامة ترتبط بصعود نجم الرياضى . فكلما نجح الرياضى صار مركز اهتمام وسائل الإعلام . ويبدأ هذا الاهتمام عادة على المستوى المحلى ، ولهذا يتضمن الإعداد الاحترافى للمباراة التعامل النفعال مع وسائل الإعلام الذى يتكون فى الواقع من زاويتين : الأولى : الترويج لنفسك ولفريقك ولرياضتك بطريقة نشطة إيجابية . والثانية : القدرة على التعامل بثقة مع وسائل الإعلام عندما تقترب منك .

وثمة مهارات أساسية معينة قد تكون ذات فائدة فى رأى الخبراء فى هذين الموقفين :

- الإمساك بزمام المبادرة -

- ١ - استهدف أولا وسائل الإعلام المحلية كبداية صغيرة للبناء فوقها .
- ٢ - اعراف أسماء المحررين الرياضيين .
- ٣ - زدوهم بقائمة من المباريات والأحداث الأساسية بما يغطى شهورا قادمة .
- ٤ - دون سيرتك الشخصية على ورقة واحدة تتضمن :
- الاسم بالكامل ، تاريخ ومحل الميلاد ، مكان إقامتك الحالى ، مرشدك الرياضى ، ناديك ، السنوات التى قضيتها مع الفريق ، رقم التليفون والفاكس للاتصال بك .
- ٥ - حدد الموضوعات التى ترغب ان تتحدث فيها وسائل الإعلام .
- ٦ - يادر بالاتصال تليفونيا (هاتف) بمحررك الرياضى ، وأفضل وقت لذلك حوالى أسبوع قبل الحدث الرياضى الكبير .
ولا تبتئس أو تقنط إذا كان رده فاترأ بل حاول ان تبرز سلاقتك خطوة خطوة ، وخاصة إذا وثق فيك فى تزويده بالمعلومات الصحيحة . فاحرص دائما على الاتصال به كلما كان ذلك هاما .
- ٧ - تذكر وأنت تقدم مادة إعلامية ان تتضمن :

- سن المشارك - ماهية الحدث - مكان الحدث وموعده وسبب أهميته .
 - ٨ - علم نفسك بما جدير بقراءتك من تقارير رياضية وأخبار التلفزيون الرياضية والتغطية الصحفية . فليست الأخبار كلها فضائح وتشهير .
 - ٩ - وحيشما أمكن حاول القيام بمراجعة مسبقة للحدث الرياضي باتصال مسبق قبل الموعد المحدد مع المحرر لتعرف موعد صدور العدد أو أفضل وقت للاتصال .
 - ١٠ - حافظ على مصداقيتك دوماً ، ولا نبلك الصحفيون .
 - ١١ - النجاح فى الحصول على تغطية صحفية غالباً منقطع . فكن صبوراً ومثابراً .
 - ١٢ - تذكر ان تحتفظ بنسخ من التقارير الصحفية أو الأخبار الإذاعية والتلفزيونية .
- فهذه أمور أساسية لأن تنشئ تدريجياً حقيبة للأوراق والوثائق ذات الأهمية المطلقة عند البحث عن راعى برنامج لك إذاعى/ تلفزيونى . فلا تفرط فى الحجل .
فإذا لم يأت إليك الصحفيون أو الراعى فعليك اذن ان تذهب إليهم .

كيف تعد بلاغاً صحفياً ناجحاً ،

- ١ - ان يكون مختصراً .
- ٢ - ان تكون فقراته موجزة .
- ٣ - ضع الأخبار فى الفقرة الأولى (واسم راعيك)
- ٤ - تأكد أن يتضمن البلاغ المادة الإعلامية الأساسية (المشارك - الحدث - مكانه - موعده - أهميته)
- ٥ - ضع فى نهاية البلاغ الصحفي وسيلة الاتصال بك (تليفون - فاكس)
- ٦ - تأكد ان عنوان البلاغ يجذب الأبصار .
- ٧ - إذا أمكن ضَمِّنْ البلاغ جملاً مقتبسة على سبيل الاستشهاد لك أو لمديرك .
- ٨ - تذكر أن وسائل الإعلام تريد أن تعرف أسماء الأفراد ومهتهم وأماكن إقامتهم وأسمائهم كاملة .
- ٩ - التزم الأسلوب المألوف فى ذكر الأسماء والألقاب ولا تنسى كلمات السيد ، الأستاذ، السيدة .

التعامل مع المقابلات الشخصية

- ١ - اكتشف من هو الصحفي ومن يمثله
- ٢ - اكتشف أنواع الأسئلة المتوقع طرحها وبما ستجيب :
 - أ - لا تعليق
 - ب - توجه السؤال إلى شخص ما مناسب بدلاً أن نجيب عليه مباشرة .
 - ج - أن لا تمجّل الإجابة المتسرعة .
 - ٣ - قم بإبلاغ الحقيقة المتعلقة بالأسئلة .
 - ٤ - أجعل ردودك قصيرة وسريعة ومفاجئة .
 - ٥ - إذا كان هناك فريق تصوير فتأمل ستارة المسرح الخلفية بالنسبة للصورة التي تحملها قبل السماح بالتصوير .
 - ٦ - كن حازماً عند الضرورة وقل لا إذا كانت نتيجة المقابلة الشخصية ذات تأثير عكسي على الأداء أو الإعداد للمباراة .
 - ٧ - تذكر ما لم تكن المقابلة حية (بث مباشر) أنه في إمكانك دوما طلب تصوير ثان وبلا حرج فهذا يحدث دوما .
 - ٨ - بالنسبة للمقابلات التلفزيونية :
 - اتخذ وضعا مريحاً
 - انظر إلى القائم بالحوار (المذيع التلفزيوني) وليس الكاميرا
 - اعتدل في جلستك وإذا كنت عصياً انحنى للوراء قليلاً أو للأمام
 - استرخ وتعامل مع المذيع التلفزيوني كما لو كان شخصاً عادياً .
 - تجنب استخدام أسماء التدليل .

الفصل الثانى عشر

نظرة ختامية

يقول فيلو ستراتس الفيلسوف الإغريقى :

«إذا واصلت العمل بإصرار بما يكفى لكى تجعل نفسك جديراً بالذهاب إلى أولمبيا ، فهذا معناه أنك بللت جهداً عنيفاً لبلوغ غايتك بالعزم والتصميم فإن انطلق إلى هناك فى تباه وثقة .

أما أولئك الذين حادوا عن هذا الطريق فليذهبوا إلى حيث شاءوا ولكن ليس إلى أولمبيا» .

يوصي علماء النفس الرياضى أنه إذا كان للتدريب العقلى تأثيره المنشود فأنت تحتاج ان تتدرب بمنهجية وانتظام وان تنفذ جلسات عديدة من التدريب العقلى كل أسبوع . وفكر فى خطتك العقلية للعب كما فى خطة التدريب الجسمى .

فإذا أردت الحفاظ على كفاءة عضلاتك فأنت تتنظم فى التدريب وإذا توقف التدريب فقدت العضلات لياقتها . ويصدق نفس المبدأ على التدريب العقلى . فتدرب بانتظام وسيكون عقلك مستعداً للمنافسة .

وتقول ليندا توم - البطلة الأولمبية فى الرماية مع الميدالية الذهبية ١٩٨٤ :
«للسيكولوجيا الإيجابية تأثيرها القوى فى تعزيز الأداء . فقبل الأولمبياد قضيت ساعات طويلة فى تدريب عقلى بما فى ذلك القراءة والتخيل وتصور أدائى مع الجمع بمدى تدريسى متنوع ، تدريب ايرويك ، تمرينا شد ورفع أثقال»

- ومع كل أشكال التدريب هناك فى كثير من الأحيان درجة من الملل بالنسبة للتدريب العقلى . ومع هذا باتباع بعض القواعد البسيطة منذ المراحل الأولى فى برنامجك تستطيع أن ترسى الأسس للتدريب العقلى الناجح التى قد يعير بالفعل جزءاً مقبولا من جلسات تدريبك وإعدادك للمنافسة (المباراة) .

ويهدف هذا الفصل الختامي إلى إيجاز التقنيات والطرق لتدريب عقلى منتظم بما يساعذك على التنفيذ الناجح والالتزام الطويل المدى بخطتك العقلية للعب .

١ - اجعل خطتك العقلية للعب أمراً شخصياً (تخصك أنت فقط)

وهذا يعنى أن تتأكد غاماً أن هذا البرنامج صالح لك فقط وهنا نحتاج أن نعين محتوى البرنامج الذى يفى بما تطلبه . ويجب أن يكون هذا المحتوى مفهوماً لك ومفيد لك .

ولكننا نوصى بضرورة إعادة النظر فى محتويات برنامجك العقلى ليتناسب مع حاجاتك النوعية وما يطرأ من تغيرات وتطورات بالنسبة للمهارات العقلية .

وبالقراءة والخبرة عدل أفكارك بما يجعل محتوى البرنامج ذا صلة بك وبرياضتك . واستند فى المجال ببروفيل الأداء (الفصل ٢) .

٢ - قرر مدى أهمية البرنامج العقلى للعب بالنسبة لك .

أى أن تقرر مدى أهمية التدريب العقلى فى معاونتك على تحقيق أهدافك الرياضية .

فإذا أردت أن يكون تدريبك العقلى ناجحاً يجب أن تلزم نفسك به من البداية حتى النهاية وإذا واصلت جهودك فالتأكد ستجنى ثمار ما تريد .

تحليل الأداء :

نفذ هذا التدريب القصير الذى يساعذك على إرساء مدى أهمية الإعداد العقلى بالنسبة لك .

- فكر فى مبارياتك بالنسبة لمقتضياتها العقلية والجسدية والتقنية . وحدد النسبة المثوية لمدى إسهام كل منها لبلوغ أداء القمة .

- والآن حدد النسبة المثوية من الوقت المكرس لكل جانب منها فى التدريب .

- قارن هذه النسب المثوية لترى مدى تناسب الوقت المبذول فيما يتصل بحاجات المنافسة .

وتدلتنا النتائج على أن معظم الرياضيين عینوا أن الجانب العقلى للاداء يلعب دوراً هاماً جداً فى إنتاج أداء قمة . ومع هذا بتحليل تدريبيهم نجد قلة الوقت المخصص لهذا الجانب فى الإعداد للاداء . لذا من المعقول إجراء موازنة فى زمن الإعداد حتى ينال التدريب العقلى القدر اللازم من الوقت .

٣ - إقرار بنية مناسبة لخريطتك العقلية للعب

إدارة الوقت وتحديد أولويات التدريب العقلى تساعدك على الالتزام بالتدريب العقلى .

وفيما يلى عملية بسيطة تساعدك على إرساء بنية تدريب عقلية :

١ - دون جدولك الأسبوعى المعتاد وعین زمن التزاماتك القائمة فى العمل ، التدريب ، الأسرة ، المنافسة . . الخ) .

٢ - والآن عین فترات زمن الفراغ فى أسبوعك عندما تتحرر من التدريب العقلى (مثل الانتقال فى مواسلات عامة ، أخذ حمام ، صيانة المعدات والأجهزة ، فترة أجازة . . .) .

٣ - دون عدد المرات التى تريد فيها تنفيذ التدريب العقلى أسبوعاً ، وماهو المدى المتوقع أن تستغرقه كل جلسة .

٤ - اكتشف زمناً جديداً للتدريب العقلى حيثما تكون متأكداً أنه لن تكون هناك التزامات زمنية أخرى .

٥ - دون جدولاً زمنياً جديداً يتضمن ما تلتزم به فى تدريبك العقلى على أساس برنامج جديد متظم .

ولا تنسى عندما يتغير مركز اهتمامك ومحتوى تدريبك ومدته فأنت محتاج إلى إعادة جدولة الجدول الزمنى للتدريب العقلى الخاص بك .

٤ - استخدام متكرة تدريب عقلى لتسجيل مدى تقدمك

واستخدامها كعامل يذكرك باستمرار بضرورة الالتزام بخطة اللعب العقلية ، واحتفظ بهذه المفكرة فى مكان بارز بجانب السرير أو معلقة داخل باب حجرتك ، فهى

توفر لك المعلومات الضرورية المفيدة لك وينبغي ان تتضمن مفكرتك : التاريخ، وقت تنفيذ الجلسة، مدة الجلسة، محتوى الجلسة، تعليقات عامة بشأن الجلسة، تقدير جودة على مقياس مدرج من ١ إلى ١٠ .

مفكرة التدريب العقلي

اليوم	الوقت	التاريخ	الجلسة	المدة	تعليقات	الجودة
السبت						
الأحد						
الاثنين						
الثلاثاء						
الأربعاء						
الخميس						
الجمعة						

٥ - ان تجمع بين التدريب العقلي والتدريب الجسمي

من الواضح ضرورة توافر التأزرية حتى ينجح الأداء، فالمنافسة تعتمد على تكامل الجوانب العقلية والجسمية والفنية بما يعزز جودة الأداء .

٦ - تحديث خطتك العقلية للعب ومراجعتها بانتظام

وبهذا تتجنب الملل، كما تتخلص من العناصر غير الفعالة في البرنامج، لذا من الضروري من وقت لآخر ان تراجع خطتك وتستحدث طرقا جديدة لتحقيق أهدافك

وحتى لا تتجمد تطلعاتك وطموحاتك في ظل حياة متغيرة متجددة .

والآن تذكر ان أساسيات التدريب العقلى من أجل أعظم استفادة من خططك العقلية للعب :

- طبق مهارات متعددة بما يتناسب مع احتياجاتك الخاصة ومتطلبات رياضتك .
- آمن بنفسك وبخططك العقلية للعب طوأل الوقت .
- التزم التزاما كاملا بأن تحمل تدريبك العقلى جزأا هاما من إعداد نفسك للأداء .

تربلا محمد الله

- 1 - Alan Henry (1992). Principles of performance driving edited, published, Hazleton publishing.
- 2 - Arthur S. Reber (1995). The penguin Dictionary of Psychology second edition, published by the penguin group.
- 3 - Coling Jarman (1990). The Guinness Dictionary of Sports Quatalions, published by guinness publishing.
- 4 - D - Lynan and D. Teasdale (1994). The sporting world, published by B.B.C. Books.
- 5 - Merriam Webster's (1997). Collegiate Dictionary Tenth edition, published by merriam - Webster incoyporated.
- 6 - Rainer Martens (1987). Coacltes Guideto Sport psychology, Human kinetics publishers, Inc, Champaign, Illinois.



رقم الأيداع : ١٤٠٤/٣
I.S.P.N 977 - 200 - 263 - 1



مطبعة الإسراء

ت : ٥٦٢٨٢٢٢



أ.د. مصطفى باح

- تخرج في جامعة حلوان
- و جامعة الأزهر
- أستاذ علم النفس الرياضى كاية
- التربية الرياضية - جامعة المنيا
- حاصل على الدبلوم الخاصة
- في التربية وعلم النفس -
- ماجستير علم نفس تعليمي -
- ماجستير علم نفس رياضى -
- عضو الجمعية المصرية لعلم
- النفس الرياضى وعضو رابطة
- الأخصائيين النفسيين المصرية
- (رأى)
- عضو لجان وضع مناهج
- النفس الرياضى بكليات
- الرياضية -



أ. سمير عبد القادر جاد

- تخرج في جامعة القاهرة
- والجامعة الأمريكية .
- الأستاذ السابق بكلية
- المعلمين - كانو نيجيريا
- عضو لجنة المناهج بغرب
- افريقيا سابقا .
- ترجم العديد من الأبحاث
- والرسائل الجامعية .
- له مؤلفان عن تعليم اللغة
- العربية للأجانب في نيجيريا .
- يشغل الآن مدير إدارة
- بالتربية والتعليم .
- كما يعمل في حقل الترجمة
- والتأليف

